

Gracie Combatives®

THE FASTEST WAY TO STREET READINESS. GUARANTEED.

36 Essential Techniques	
1	Trap and Roll Escape – Mount (GU 1) Leg Hook Takedown (GU 6)
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 & 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	Straight Armlock – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	Elbow Escape – Mount (GU12) Pull Guard (GU 21)
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armlock (GU 34)
13	Straight Armlock – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

2019년 6월						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
					1 Class 11-12:00p 친구소개 클래스	2 Class 12-12:00p
3 Class 13-11:00a Class 13-9:00p	4 Class 14 12:30p Class 14- 7:30p	5 Class 15 - 11:00a Class 15 - 9:00p	6 Class 16 - 12:30p Class 16- 7:30p	7 RD Class - 11:00a RD Class - 7:30p	8 Class 17- 12:00p 친구소개 클래스	9 Class 18 -12:00p
10 Class 19- 11:00a Class 19- 9:00p	11 Class 20- 12:30p Class 20- 7:30p	12 Class 21 - 11:00a Class 21 - 9:00p	13 Class 22 - 12:30p Class 22 - 7:30p	14 RD Class - 11:00a RD Class - 7:30p	15 Class 23- 12:00p 친구소개 클래스	16 Class 1 -12:00p
17 Class 2 - 11:00a Class 2 - 9:00p	18 Class 3-12:30p Class 3- 7:30p	19 Class 4-11:00a Class 4- 9:00p	20 Class 5-12:30p Class 5- 7:30p	21 RD Class - 11:00a RD Class - 7:30p	22 Class 6 - 12:00p 친구소개 클래스	23 Class 7 -12:00p
24 Class 8 - 11:00a Class 8 - 9:00p	25 Class 9-12:30p Class 9- 7:30p	26 Class 10-11:00a Class 10- 9:00p	27 Class 11-12:30p Class 11- 7:30p	28 RD Class - 11:00a RD Class - 7:30p	29 Class 12- 12:00p 친구소개 클래스	30 Class 13 - 12:00p 친구소개 클래스

23 가지 수업을 통해 실전 준비!

학생들은 자신만의 클래스 참여 여건과 속도에 맞춰 36 가지 Gracie Combatives 기술을 23 번의 수업에 걸쳐 배우게 됩니다. 학생들이 어느 시점에 시작해도 과정을 완료하는데 손색이 없도록 수업을 설계하였고, 결과적으로 배우는 순서에 상관없이 기술을 습득할 수 있습니다.

Reflex Development Class (RD 수업)

23 번의 Gracie Combatives 수업을 총 2 회 완료하게 되면 36 가지의 핵심기술을 모두 결합하여 실전 싸움에서 응용하는 법을 배우는 반사신경 개발 (Reflex Development) 클래스에 참여할 수 있습니다.

Gracie University 온라인 교재!

프로그램에 등록하면 www.GracieUniversity.com 에 무료 가입되고 모든 그레이시 주짓수 수업 과정을 받아 볼 수 있게 됩니다. PC 나 모바일을 통해 과정에 포함된 모든 기술의 자세한 설명과 영상을 24 시간 필요한 만큼 무료로 강습 받을 수 있습니다.

Gracie Combatives 승급시험

Gracie Combatives 수업 3 회 및 RD 클래스 최소 12 회 완료하면 블루벨트 승급 시험 자격이 주어집니다! 학생은 25 분간 테스트를 통해 36 가지의 핵심 기술을 개별적 그리고 결합적으로 실행하는 능력을 평가받게 됩니다.