

# GRACIE COMBATIVES®

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

Octubre 2024					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<b>Octubre 1</b> Clase 3 - 7:30pm	2 Ref (Mount) 6:00pm	3 Clase 14 - 7:30pm	4 Clase 15 - 6:00pm	5
7 Clase 16 - 6:00pm Trae un amigo!	8 Clase 4 - 7:30pm	9 Ref (Guard) 6:00pm	10 Clase 5 - 7:30pm	11 <b>FERIADO INDEPENDENCIA GYE</b>	12
14 Clase 17 - 6:00pm Trae un amigo!	15 Clase 6 - 7:30pm	16 Ref (Side Mount) 6:00pm	17 Clase 7 - 7:30pm	18 Clase 18 - 6:00pm	19
21 Clase 19 - 6:00pm Trae un amigo!	22 Clase 8 - 7:30pm	23 Ref (Standing) 6:00pm	24 Clase 9 - 7:30pm	25 Clase 20 - 6:00pm	26
28 Clase 21 - 6:00pm Trae un amigo!	29 Clase 10 - 7:30pm	30 Ref (Freestyle) 6:00pm	31 Clase 11 - 7:30pm	<b>Noviembre 1</b> <b>FERIADO DIA DE LOS DIFUNTOS</b>	2
4 <b>FERIADO DIA DE LOS DIFUNTOS</b>	5 Clase 12 - 7:30pm	6 Ref (Mount) 6:00pm	7 Clase 13 - 7:30pm	8 Clase 22 - 6:00pm	9

## Listos para la Calle en 23 Lecciones!

Las 36 técnicas en el programa Gracie Combatives son las más importantes en todo el Gracie Jiu-Jitsu. Estas técnicas han sido estratégicamente divididas en 23 clases de 1-hora. Absolutamente ninguna experiencia previa es necesaria para participar en cualquier clase, y las 23 clases pueden ser completadas en cualquier orden.

## Clase de Desarrollo de Reflejos (Clase DR)

Cuando hayas atendido las 23 lecciones dos veces, tú calificas para atender a las Clases DR. Allí es donde aprenderás las combinaciones avanzadas que afilarán tus reflejos y mejorarán tu confianza al siguiente nivel!

## Mejora tu progreso en línea!

Como un estudiante del programa Gracie Combatives, tú calificas para una suscripción gratis en GracieUniversity.com. Para optimizar el aprendizaje, usa tu acceso en línea para revisar técnicas pasadas y preparar lecciones venideras en tu PC o dispositivo móvil! Si tienen problemas para acceder a sus lecciones, por favor comunícate con un representante de Gracie Jiu-Jitsu Quito.

## Prueba de Calificación Gracie Combatives Belt

Cuando hayas completado cada una de las 23 clases del programa Gracie Combatives 3 veces y hayas perfeccionado las 36 técnicas en todas las combinaciones posibles, tú puedes presentar tu prueba de calificación para tu Gracie Combatives Belt. Para ver una demostración completa de la prueba, por favor visita.

\*El paréntesis indica el número de lección en GracieUniversity.com.