

# GRACIE COMBATIVES®

23 Classes	36 Essential Techniques	Noviembre 2025				
1	Trap and Roll Escape – Mount (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)			5 Ref (Freestyle) 6:30pm	6 Clase 17 - 11:00am Clase 6 - 5:00pm Clase 11 - 7:40pm	7 Clase 1 - 6:30pm
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)					8
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)	10 Clase 2 - 6:30pm Invita un amigo!	11 Clase 18 - 11:00am Clase 7 - 5:00pm Clase 12 - 7:40pm	12 Ref (Mount) 6:30pm	13 Clase 19 - 11:00am Clase 8 - 5:00pm Clase 13 - 7:40pm	14 Clase 3 - 6:30pm
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)					15
6	Armbar – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)	17 Clase 4 - 6:30pm Invita un amigo!	18 Clase 20 - 11:00am Clase 9 - 5:00pm Clase 14 - 7:40pm	19 Ref (Guard) 6:30pm	20 Clase 21 - 11:00am Clase 10 - 5:00pm Clase 15 - 7:40pm	21 Clase 5 - 6:30pm
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)					22
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)					
9	Elbow Escape – Mount (GU 12) Pull Guard (GU 21)	24 Clase 6 - 6:30pm Invita un amigo!	25 Clase 22 - 11:00am Clase 11 - 5:00pm Clase 16 - 7:40pm	26 Ref (Side Mount) 6:30pm	27 Clase 23 - 11:00am Clase 12 - 5:00pm Clase 17 - 7:40pm	28 Clase 7 - 6:30pm
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)					29
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)	Diciembre 1 Clase 8 - 6:30pm Invita un amigo!	2 Clase 1 - 11:00am Clase 13 - 5:00pm Clase 18 - 7:40pm	3 Ref (Standing) 6:30pm	4 Clase 2 - 11:00am Clase 14 - 5:00pm CAMPEONATO 40 6:00PM	5 FERIADO FIESTAS DE QUITO
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armlock (GU 34)					6
13	Armbar – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)					
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)	8 Clase 9 - 6:30pm Invita un amigo!	9 Clase 3 - 11:00am Clase 15 - 5:00pm Clase 19 - 7:40pm	10 Ref (Freestyle) 6:30pm	11 Clase 4 - 11:00am Clase 16 - 5:00pm Clase 20 - 7:40pm	12 Clase 10 - 6:30pm
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)					13
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)					

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

#### 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 asistir 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.