

GRACIE COMBATIVES®

THE FASTEST WAY TO STREET READINESS. GUARANTEED.

23 Aulas	36 Técnicas Essenciais
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] (GU 12) 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)

Fevereiro 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
31 janeiro 18:00 - Aula 3 19:00 - Aula 19	01 fevereiro 07:00 - Aula 22 18:00 - Aula 4 20:00 - Aula 17	02 fevereiro 18:00 - Aula 5 19:00 - Aula 20	03 fevereiro 07:00 - Aula 23 18:00 - Aula 6 20:00 - Aula 18	04 fevereiro 18:00 - RD: Em Pé 19:00 - RD: Em Pé	05 fevereiro 09:00 - Aula 21 10:00 - Aula 9
07 fevereiro 18:00 - Aula 7 19:00 - Aula 21	08 fevereiro 07:00 - Aula 1 18:00 - Aula 8 20:00 - Aula 19	09 fevereiro 18:00 - Aula 9 19:00 - Aula 22	10 fevereiro 07:00 - Aula 2 18:00 - Aula 10 20:00 - Aula 20	11 fevereiro 18:00 - RD: Freestyle 19:00 - RD: Freestyle	12 fevereiro 09:00 - Aula 22 10:00 - Aula 10
14 fevereiro 18:00 - Aula 11 19:00 - Aula 23	15 fevereiro 07:00 - Aula 3 18:00 - Aula 12 20:00 - Aula 21	16 fevereiro 18:00 - Aula 13 19:00 - Aula 1	17 fevereiro 07:00 - Aula 4 18:00 - Aula 14 20:00 - Aula 22	18 fevereiro 18:00 - RD: Montada 19:00 - RD: Montada	19 fevereiro 09:00 - Aula 23 10:00 - Aula 11
21 fevereiro 18:00 - Aula 15 19:00 - Aula 2	22 fevereiro 07:00 - Aula 5 18:00 - Aula 16 20:00 - Aula 23	23 fevereiro 18:00 - Aula 17 19:00 - Aula 3	24 fevereiro 07:00 - Aula 6 18:00 - Aula 18 20:00 - Aula 1	25 fevereiro 18:00 - RD: Guarda 19:00 - RD: Guarda	26 fevereiro 09:00 - Aula 1 10:00 - Aula 12
28 fevereiro Feriado	01 março Feriado	02 março Feriado	03 março 07:00 - Aula 7 18:00 - Aula 19 20:00 - Aula 2	04 março 18:00 - RD: 100 Quilos 19:00 - RD: 100 Quilos	05 março 09:00 - Aula 2 10:00 - Aula 13

Pronto para a rua em 23 aulas!

As 36 técnicas do Gracie Combatives foram divididas estrategicamente em 23 aulas, cada aula com 1 hora de duração. As aulas foram pensadas para que não fosse preciso nenhum conhecimento prévio de Jiu Jitsu. Desse jeito, você pode fazer as 23 aulas na ordem que você quiser.

Aula de Desenvolvimento de Reflexo (Aula RD)

Depois que você completar as 23 aulas do Gracie Combatives duas vezes, você poderá participar da aula de Desenvolvimento de Reflexos (RD), nela você aprenderá a executar as 36 técnicas nas combinações que ocorrem com maior frequência em uma luta real.

Plataforma Online para acelerar a sua evolução!

Uma vez matriculado no programa Gracie Combatives, você vai receber uma assinatura grátis na GracieUniversity.com. Isso permitirá que você reveja técnicas aprendidas em aula ou se prepare para as próximas aulas usando o seu computador ou celular - 24 horas por dia!

Exame da Faixa Gracie Combatives

Depois de completar três ciclos de aulas do Gracie Combatives e seus reflexos estiverem bem treinados, você estará qualificado para fazer o exame para a faixa Gracie Combatives! Para assistir a uma demonstração completa do exame, visite o "Testing Center" na GracieUniversity.com. para mais detalhes veja o folheto "Belt Qualification Requirements" no seu CTC.