

GRACIE COMBATIVES®

23 cours	36 Techniques essentielles
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	Armbar – 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	Armbar – 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)

* Les parenthèses indiquent la leçon vidéo correspondante sur GracieUniversity.com

Juillet					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi/Dim
1 juillet Cours 7 - 19:00 AMENEZ UN AMI!	2 Cours 2 - 12:30 Cours 8 - 19:00	3 Cours 9 - 19:00 révision - 20:00	4 Cours 3 - 12:30 Cours 10 - 19:00	5 DR mount - 12:30 DR garde - 18:00	6, 7 FERMÉ
8 juillet Cours 11 - 19:00	9 Cours 4 - 12:30 Cours 12 - 19:00	10 Cours 13 - 19:00 révision - 20:00	11 Cours 5 - 12:30 Cours 14 - 19:00	12 DR garde - 12:30 DR side - 18:00	13, 14 FERMÉ
15 juillet FERMÉ	16 FERMÉ	17 FERMÉ	18 FERMÉ	19 FERMÉ	20, 21 FERMÉ
22 juillet Cours 15 - 19:00	23 Cours 6 - 12:30 Cours 16 - 19:00 AMENEZ UN AMI!	24 Cours 17 - 19:00 révision - 20:00	25 Cours 7 - 12:30 Cours 18 - 19:00	26 DR side - 12:30 DR debout - 18:00	27, 28 FERMÉ
29 juillet Cours 19 - 19:00 AMENEZ UN AMI!	30 Cours 8 - 12:30 Cours 20 - 19:00	31 Cours 21 - 19:00 révision - 20:00	1 août Cours 9 - 12:30 Cours 22 - 19:00	2 DR debout - 12:30 DR freestyle - 18:00	3, 4 FERMÉ
5 août Cours 23 - 19:00	6 Cours 10 - 12:30 Cours 1 - 19:00	7 Cours 2 - 19:00 révision - 20:00	8 Cours 11 - 12:30 Cours 3 - 19:00	9 DR freestyle - 12:30 DR mount - 18:00	10, 11 FERMÉ

Soyez prêts à vous défendre en 23 cours

Les 36 techniques du programme Gracie Combatives sont les plus importantes de tout le Gracie Jiu-Jitsu. Les 36 techniques sont divisées en 23 cours d'une heure et sont spécifiquement conçues pour qu'aucune expérience ne soit nécessaire. Vous pouvez donc suivre les 23 cours dans n'importe quel ordre.

Cours de Développement de Réflexes (Cours DR)

Après avoir fait tous les cours 2 fois, vous pouvez participer aux cours DR. C'est là où vous allez apprendre à combiner les techniques, ce qui va aiguïser vos réflexes et augmenter votre confiance pour le niveau supérieur.

Connectez-vous en ligne et survoltez votre progrès

En tant qu'étudiant du programme Gracie Combatives, vous obtenez gratuitement un abonnement à GracieUniversity.com. Utilisez votre accès en ligne sur votre ordinateur ou votre téléphone pour optimiser votre apprentissage, réviser les techniques déjà vue ou les techniques à venir. Les leçons en ligne qui correspondent aux 23 cours sur l'horaire sont indiquées entre parenthèses à côté de chaque technique.

Le test pour la ceinture Gracie Combatives

Une fois que vous avez fait tous les cours au moins 3 fois et que vous avez perfectionné les 36 techniques dans toutes leurs combinaisons, vous pouvez demander le test pour la ceinture Gracie Combatives. Pour voir une démo complète du test, visitez la section "testing" sur GracieUniversity.com.