

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

**Mai 2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>MCF + MC 18:30 – 20:00 In Planung nach der Renovierung!</b>		01	02 19:30 – 20:30 GC-Class 22	03	04 11:00 – 12:00 MC Technique   Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring   Gi
05 18:30 – 19:30 GC-Class 23 Bring a Friend!		07 18:30 – 19:30 GC-Class 01	08	09 19:30 – 20:30 RD-Class 20:00 – 21:00 MC Technique & Sparring   Gi	10	11 11:00 – 12:00 MC Technique   No Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring   No Gi
12 18:30 – 19:30 GC-Class 02 Bring a Friend!		14 18:30 – 19:30 GC-Class 03	15	16 19:30 – 20:30 GC-Class 04 20:00 – 21:00 MC Technique & Sparring   Gi	17	18 11:00 – 12:00 MC Technique   No Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring   No Gi
19 18:30 – 19:30 GC-Class 05 Bring a Friend!		21 18:30 – 19:30 GC-Class 06	22	23 19:30 – 20:30 RD-Class 20:00 – 21:00 MC Technique & Sparring   Gi	24	25 11:00 – 12:00 MC Technique   No Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring   No Gi
26 18:30 – 19:30 GC-Class 07 Bring a Friend!		28 18:30 – 19:30 GC-Class 08	29	30 19:30 – 20:30 GC-Class 09 20:00 – 21:00 MC Technique & Sparring   Gi	31	<u>01 Juni</u> 11:00 – 12:00 MC Technique   No Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring   No Gi



Woche von	Positional Chapter Focus	Fight Simulation Day	Fundamentals Focus
Mai 05 - 11	1.1 Mount: Controls	Sonntag	<b>Dienstag MCF + MC 18:30 – 20:00 In Planung nach der Renovierung!</b>
Mai 12 - 18	1.1 Mount: Controls	Sonntag	
Mai 19 - 25	1.1 Mount: Escapes	Sonntag	
Mai 26 - 01 Juni	1.2 Mount: Escapes	Sonntag	
Juni 02 - 08	1.2 Mount: Escapes	Freitag	
Juni 09 - 15	1.3 Mount: Submission Counters	Freitag	
Juni 16 - 22	1.3 Mount: Submission Counters	Freitag	
Juni 23 - 29	1.3 Mount: Submission Counters	Freitag	
Juni 30 - 06 Juli	1.4 Mount: Submissions	Sonntag	

### **Straßentauglichkeit in 23 Klassen!**

Die 36 Techniken im Gracie Combatives-Programm sind die wichtigsten Techniken im gesamten Gracie Jiu-Jitsu. Die 36 Techniken wurden strategisch in 23 einstündige Kurse aufgeteilt. Es ist absolut keine Erfahrung erforderlich, um an einem Kurs teilzunehmen, und die 23 Kurse können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

### **Reflexentwicklungsklasse (RD Class)**

Wenn Sie jede Klasse zweimal besucht haben, qualifizieren Sie sich für die RD Classes. Hier lernst du die fortgeschrittenen Kombinationen, die deine Reflexe schärfen und dein Selbstvertrauen auf die nächste Stufe heben werden!

### **Anmelden und Fortschritt beschleunigen!**

Als Student des Gracie Combatives-Programms haben Sie Anspruch auf ein kostenloses Abonnement für GracieUniversity.com. Um das Lernen zu optimieren, nutzen Sie Ihren Online-Zugang, um vergangene Techniken zu wiederholen oder sich auf Ihrem Computer oder Mobilgerät auf kommende Lektionen vorzubereiten! Die Online-Lektionen, die den einzelnen Gruppen auf dem Stundenplan entsprechen, sind neben jeder Lektion in der Liste angegeben. Wenn Sie Probleme mit dem Online-Zugang zu Ihren Lektionen haben, wenden Sie sich bitte an uns.

### **Gracie Combatives Gürtel-Qualifikationsprüfung**

Wenn Sie mindestens acht Monate Erfahrung haben und alle Techniken einzeln und in Kombination perfektioniert haben, können Sie die Prüfung für den Gracie Combatives-Gürtel ablegen. Um eine vollständige Demo der Prüfung zu sehen, besuchen Sie bitte das Testing Center auf GracieUniversity.com.

### **MC Fundamentals:**

Wenn Sie neu im Master Cycle sind oder einfach Ihre Grundlagen verbessern möchten, sind diese Master Cycle-Kurse für Sie! Jede Woche konzentrieren wir uns auf die wichtigsten Angriffs- und Verteidigungsziele aus einer anderen Position, um Ihnen den Übergang von Gracie Combatives zum Master Cycle zu erleichtern. Während des Sparrings unterrichten wir die Trainingsetikette und klären die Ziele aus jeder Position, um Ihnen zu helfen, sich beim Free Rolling wohler und sicherer zu fühlen.



### **Trainingbekleidung:**

Erlaubt sind ausschließlich weiße Gis der Gracie University. Für No-Gi-Klassen bitte ein Gracie University Dry-Fit-T-Shirt oder Rashguard sowie weiße Gi-Hosen oder Gracie University Fight Shorts tragen. Andere T-Shirts, Rashguards oder Shorts sind nicht erlaubt. Bitte trage auch in No-Gi-Klassen deinen Jiu-Jitsu-Gürtel.

### **MC Fundamentals:**

Wenn du neu im Master Cycle bist oder einfach deine Grundlagen verbessern willst, sind diese Master Cycle Klassen genau das Richtige für dich! Jede Woche konzentrieren wir uns auf die grundlegenden offensiven und defensiven Ziele aus einer bestimmten Position, um dir den Übergang von Gracie Combatives in den Master Cycle zu erleichtern. Während des Sparringteils lehren wir Training-Etikette und klären die Ziele aus jeder Position, damit du dich beim freien Rollen wohler und sicherer fühlst

### **Fight Simulation:**

Beim Fight Simulation Sparring integrieren wir leichtes Schlagen in die Sparringsrunden – auf sichere und partnerschaftliche Weise. Alle Teilnehmer müssen 5.5oz-Sparringhandschuhe und einen Mundschutz tragen. Damit alle Schüler von diesem wichtigen Training profitieren, wechselt der Fight Simulation Sparring-Tag jeden Monat. Die Sicherheit und Zusammenarbeit der Schüler hat in dieser Klasse oberste Priorität.

### **MC-Streifenbeförderungen:**

Streifenbeförderungen vom blauen bis zum schwarzen Gürtel basieren auf mindestens acht Monaten regelmäßiger Teilnahme und mindestens 100 absolvierten Einheiten (einschließlich 10 RD- und 10 FS-Klassen) pro Streifen. Bitte beachte, dass dies Mindestanforderungen sind und keine Beförderung garantieren.