

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

**Juni 2025**

| Montag                                                    | Dienstag                                                                   | Mittwoch                                | Donnerstag | Freitag                                                                             | Samstag | Sonntag                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 02<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 10<br><br>Bring a Friend! | <b>MCF + MC<br/>18:30 – 20:00<br/>In Planung nach<br/>der Renovierung!</b> | 04<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 11      | 05         | 06<br>19:30 – 20:30<br>RD-Class<br>20:00 – 21:00<br>MC Technique & Sparring   Gi    | 07      | 08<br>11:00 – 12:00<br>MC Technique   Gi<br>12:00 – 12:30<br>MC Sparring   Gi       |
| 09<br><b>Feiertag /<br/>Geschlossen!</b>                  |                                                                            | 11<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 12      | 12         | 13<br>19:30 – 20:30<br>GC-Class 13<br>20:00 – 21:00<br>MC Technique & Sparring   Gi | 14      | 15<br>11:00 – 12:00<br>MC Technique   No Gi<br>12:00 – 12:30<br>MC Sparring   No Gi |
| 16<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 14<br><br>Bring a Friend! |                                                                            | 18<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 15      | 19         | 20<br>19:30 – 20:30<br>RD-Class<br>20:00 – 21:00<br>MC Technique & Sparring   Gi    | 21      | 22<br>11:00 – 12:00<br>MC Technique   No Gi<br>12:00 – 12:30<br>MC Sparring   No Gi |
| 23<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 16<br><br>Bring a Friend! |                                                                            | 25<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 17      | 26         | 27<br>19:30 – 20:30<br>GC-Class 18<br>20:00 – 21:00<br>MC Technique & Sparring   Gi | 28      | 29<br>11:00 – 12:00<br>MC Technique   No Gi<br>12:00 – 12:30<br>MC Sparring   No Gi |
| 30<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 19<br><br>Bring a Friend! |                                                                            | 02 Juli<br>18:30 – 19:30<br>GC-Class 20 | 03         | 04<br>19:30 – 20:30<br>RD-Class<br>20:00 – 21:00<br>MC Technique & Sparring   Gi    | 05      | 06<br>11:00 – 12:00<br>MC Technique   No Gi<br>12:00 – 12:30<br>MC Sparring   No Gi |



THE GRACIE WAY FROM BLUE TO BLACK BELT

| Woche von         | Positional Chapter Focus       | Fight Simulation Day | Fundamentals Focus |
|-------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------|
| Juni 02 - 08      | 1.2 Mount: Escapes             | Sonntag              |                    |
| Juni 09 - 15      | 1.3 Mount: Submission Counters | Sonntag              |                    |
| Juni 16 - 22      | 1.3 Mount: Submission Counters | Sonntag              |                    |
| Juni 23 - 29      | 1.3 Mount: Submission Counters | Sonntag              |                    |
| Juni 30 - 06 Juli | 1.4 Mount: Submissions         | Freitag              |                    |

### **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.