

GRACIE COMBATIVES®

23 Classes	36 Essential Techniques
1	Trap & 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 Armbar (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)

*かつこ内は、GracieUniversity.com の対応するビデオレッスン番号を示しています。

2025年01月～02月					
Monday (月)	Tuesday (火)	Wednesday (水)	Thursday (木)	Friday (金)	Saturday (土)
01 月 January 06 Class 08 - 8:30p	07 Class 09 - 7:30p	08	09 RD Freestyle - 9:00p Class 10 - 7:30p	10 Class 11 - 8:30p	11
13 Class 12 - 8:30p	14 Class 13 - 7:30p	15	16 RD Mount – 9:00p Class 14 - 7:30p	17 Class 15 – 8:30p	18 !
20 Class 16 - 8:30p	21 Class 17 - 7:30p	22 !	23 RD Guard– 9:00p Class 18- 7:30p	24 Class 19– 8:30p	25
27 Class 20 - 8:30p	28 Class 21 – 7:30p	29 !	30 RD Side Mount – 9:00p Class 22 - 7:30p	31 Class 23 - 8:30p	02 月 February 01
03 Class 01- 8:30p	04 Class 02 – 7:30p	05	06 RD Standing – 9:00p Class 03 - 7:30p	07 Class 04 - 8:30p	08
10 Class 05- 8:30p	11 Class 06 – 7:30p	12	13 RD Freestyle - 9:00p Class 07- 7:30p	14 Class 08 - 8:30p	15

23 クラスからなる護身の基礎クラス！

コンバティブスプログラムの 36 のテクニックは、グレイシー柔術の全てのテクニックの中で最も重要です。36 のテクニックは戦略的に 23 の 1 時間のクラスに分かれています。どのクラスに参加するにも、経験は一切必要なく、23 のクラスは、どの順番でも受講可能です。

Reflex Development Class (RD クラス)

23 の各クラスをそれぞれ 2 回受講したら、RD クラスに参加する資格が得られます。RD クラスでは反射神経を磨き、テストや次のレベルに高めるための高度な組み合わせを学びます。

オンラインで学びましょう！

TE FARE NATI GJJ 静岡メンバーはGracieUniversity.com のオンラインプログラムを無料で利用できます。24 時間どこでもテクニックの習得をサポートし、復習や予習で今後のレッスンに備えることができます。上記スケジュールに対応するオンラインレッスンは、左記リストのレッスンの横にかつこ内で示されています。オンラインレッスンにアクセスできない場合は、GJJ 静岡 公式 LINE にご連絡ください。

グレイシーコンバティブスベルトテスト

少なくとも 8 ヶ月の経験を積み、個々のテクニックと組み合わせを完璧にすると、グレイシーコンバティブスのベルトテストを受けることができます。テストの完全なデモを視聴するには、GracieUniversity.com のテストセンターを参照してください。.