

# GRACIE COMBATIVES®

23 Aulas	36 Técnicas Essenciais
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 (GU31) 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)

\*Parênteses indicam o número da vídeo aula correspondente na GracieUniversity.com.

Janeiro 2024					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
01 janeiro	02 janeiro	03 janeiro	04 janeiro	05 janeiro	06 janeiro
Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
08 janeiro	09 janeiro	10 janeiro	11 janeiro	12 janeiro	13 janeiro
Recesso	Recesso	18:00 - Aula 14 19:00 - Aula 17 Traga um amigo!	20:00 - Aula 4	18:00 - Aula 15 19:00 - RD: 100 Quilos	09:30 - Aula 1 Traga um amigo!
15 janeiro	16 janeiro	17 janeiro	18 janeiro	19 janeiro	20 janeiro
18:00 - Aula 16 19:00 - Aula 18	20:00 - Aula 5	18:00 - Aula 17 19:00 - Aula 19 Traga um amigo!	20:00 - Aula 6	18:00 - Aula 18 19:00 - RD: Em Pé	09:30 - Aula 2 Traga um amigo!
22 janeiro	23 janeiro	24 janeiro	25 janeiro	26 janeiro	27 janeiro
18:00 - Aula 19 19:00 - Aula 20	20:00 - Aula 7	18:00 - Aula 20 19:00 - Aula 21 Traga um amigo!	20:00 - Aula 8	18:00 - Aula 21 19:00 - RD: Freestyle	09:30 - Aula 3 Traga um amigo!
29 janeiro	30 janeiro	31 janeiro	01 fevereiro	02 fevereiro	03 fevereiro
18:00 - Aula 22 19:00 - Aula 22	20:00 - Aula 9	18:00 - Aula 23 19:00 - Aula 23 Traga um amigo!	20:00 - Aula 10	18:00 - Aula 1 19:00 - RD: Montada	09:30 - Aula 4 Traga um amigo!

## Pronto para a rua em 23 aulas!

As 36 técnicas do programa Gracie Combatives são as mais importantes do Gracie Jiu Jitsu. Elas foram divididas estrategicamente em 23 aulas de uma hora cada. Não é preciso ter nenhuma experiência para participar, e as aulas podem ser feitas em qualquer ordem.

## Aula de Desenvolvimento de Reflexo (Aula RD)

Depois de participar de cada aula duas vezes, você estará pronto para as aulas de Desenvolvimento de Reflexos (RD). Lá, você aprenderá combinações mais desafiadoras que irão melhorar seus reflexos e te deixar mais confiante.

## Plataforma Online para acelerar a sua evolução!

Como aluno do programa Gracie Combatives, você tem o privilégio de receber uma assinatura gratuita na GracieUniversity.com. Aproveite essa oportunidade para maximizar o seu aprendizado, revisando as técnicas aprendidas em aula ou se preparando para as próximas aulas usando o seu computador ou celular. Se precisar de ajuda para acessar suas aulas online, basta falar com a nossa recepção, que teremos prazer em ajudá-lo.

## Exame da Faixa Gracie Combatives

Quando você tiver pelo menos oito meses de experiência e dominar todas as técnicas, individualmente e em combinação, você poderá fazer o exame para a sua faixa Gracie Combatives. Acesse o *Testing Center* na GracieUniversity.com para assistir a uma demonstração completa do exame.