

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.

Novembro 2023					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
30 outubro 18:00 - Aula 16 19:00 - Aula 3	31 outubro 20:00 - Aula 12	01 novembro 18:00 - Aula 17 19:00 - Aula 4	02 novembro Feriado	03 novembro Feriado	04 novembro Feriado
06 novembro 18:00 - Aula 18 19:00 - Aula 5	07 novembro 20:00 - Aula 13	08 novembro 18:00 - Aula 19 19:00 - Aula 6	09 novembro 20:00 - Aula 14	10 novembro 18:00 - Aula 20 19:00 - RD: Montada	11 novembro 09:00 - Aula 10 10:00 - Aula 20
13 novembro 18:00 - Aula 21 19:00 - Aula 7	14 novembro 20:00 - Aula 15	15 novembro Feriado	16 novembro 20:00 - Aula 16	17 novembro 18:00 - Aula 22 19:00 - RD: Guarda	18 novembro 09:00 - Aula 11 10:00 - Aula 21
20 novembro Feriado	21 novembro 20:00 - Aula 17	22 novembro 18:00 - Aula 23 19:00 - Aula 8	23 novembro 20:00 - Aula 18	24 novembro 18:00 - Aula 1 19:00 - RD: 100 Quilos	25 novembro 09:00 - Aula 12 10:00 - Aula 22
27 novembro 18:00 - Aula 2 19:00 - Aula 9	28 novembro 20:00 - Aula 19	29 novembro 18:00 - Aula 3 19:00 - Aula 10	30 novembro 20:00 - Aula 20	01 dezembro 18:00 - Aula 4 19:00 - RD: Em Pé	02 dezembro 09:00 - Aula 13 10:00 - Aula 23

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.