

# GRACIE COMBATIVES®

THE FASTEST WAY TO STREET READINESS. GUARANTEED.

| 23 Aulas | 36 Técnicas Essenciais  |
|----------|---|
| 1        | Trap and Roll Escape [Mount] (GU 1)*<br>Leg Hook Takedown (GU 6)                    |
| 2        | Americana Armlock [Mount] (GU 2)<br>Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)             |
| 3        | Positional Control [Mount] (GU 3)<br>Body Fold Takedown (GU 14)                     |
| 4        | Take The Back + R.N.C. [Mount] (GU 4 + 5)<br>Clinch (Conservative Opponent) (GU 15) |
| 5        | Punch Block Series (1-4) [Guard] (GU 8)<br>Guillotine Choke (Standing) (GU 23)      |
| 6        | Straight Armlock [Mount] (GU 9)<br>Guillotine Defense (GU 32)                       |
| 7        | Triangle Choke [Guard] (GU 10)<br>Haymaker Punch Defense (GU 30)                    |
| 8        | Elevator Sweep [Guard] (GU 11)<br>Rear Takedown (GU 29)                             |
| 9        | Elbow Escape [Mount] (GU 12)<br>Pull Guard (GU 21)                                  |
| 10       | Positional Control [Side Mount] (GU 13)<br>Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17) |
| 11       | Headlock Counters [Mount] (GU 16)<br>Standing Headlock Defense (GU 26)              |
| 12       | Headlock Escape 1 [Side Mount] (GU 18)<br>Standing Armlock (GU 34)                  |
| 13       | Straight Armlock [Guard] (GU 19)<br>Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)             |
| 14       | Double Ankle Sweep [Guard] (GU 20)<br>Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)         |
| 15       | Headlock Escape 2 [Side Mount] (GU 22)<br>Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)    |
| 16       | Shrimp Escape [Side Mount] (GU 24)<br>Body Fold Takedown (GU 14)                    |
| 17       | Kimura Armlock [Guard] (GU 25)<br>Leg Hook Takedown (GU 6)                          |
| 18       | Punch Block Series (5) [Guard] (GU 27)<br>Haymaker Punch Defense (GU 30)            |
| 19       | Hook Sweep [Guard] (GU 28)<br>Guillotine Defense (GU 32)                            |
| 20       | Take The Back [Guard] (GU31)<br>Standing Headlock Defense (GU 26)                   |
| 21       | Elbow Escape [Side Mount] (GU 33)<br>Pull Guard (GU 21)                             |
| 22       | Twisting Arm Control [Mount] (GU 35)<br>Rear Takedown (GU 29)                       |
| 23       | Double Underhook Pass [Guard] (GU 36)<br>Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17) |

| Novembro 2021                                    |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| Segunda  | Terça   | Quarta  | Quinta   | Sexta   | Sábado  |
| 01 novembro<br>Feriado                           | 02 novembro<br>Feriado  | 03 novembro<br>18:00 - Aula 22<br>19:00 - Aula 23 | 04 novembro<br>07:00 - Aula 4<br>20:00 - Aula 20 | 05 novembro<br>18:00 - RD: Em Pé<br>19:00 - RD: Em Pé           | 06 novembro<br>09:00 - Aula 12<br>11:00 - Aula 23 |
| 08 novembro<br>18:00 - Aula 23<br>19:00 - Aula 1 | 09 novembro<br>07:00 - Aula 5<br>18:00 - Não haverá aula<br>20:00 - Aula 21 | 10 novembro<br>18:00 - Aula 1<br>19:00 - Aula 2   | 11 novembro<br>07:00 - Aula 6<br>20:00 - Aula 22 | 12 novembro<br>18:00 - RD: Freestyle<br>19:00 - RD: Freestyle   | 13 novembro<br>Feriado                            |
| 15 novembro<br>Feriado                           | 16 novembro<br>07:00 - Aula 7<br>18:00 - Aula 2<br>20:00 - Aula 23          | 17 novembro<br>18:00 - Aula 3<br>19:00 - Aula 3   | 18 novembro<br>07:00 - Aula 8<br>20:00 - Aula 1  | 19 novembro<br>18:00 - RD: Montada<br>19:00 - RD: Montada       | 20 novembro<br>09:00 - Aula 13<br>11:00 - Aula 1  |
| 22 novembro<br>18:00 - Aula 4<br>19:00 - Aula 4  | 23 novembro<br>07:00 - Aula 9<br>18:00 - Aula 5<br>20:00 - Aula 2           | 24 novembro<br>18:00 - Aula 6<br>19:00 - Aula 5   | 25 novembro<br>07:00 - Aula 10<br>20:00 - Aula 3 | 26 novembro<br>18:00 - RD: Guarda<br>19:00 - RD: Guarda         | 27 novembro<br>09:00 - Aula 14<br>11:00 - Aula 2  |
| 29 novembro<br>18:00 - Aula 7<br>19:00 - Aula 6  | 30 novembro<br>07:00 - Aula 11<br>18:00 - Aula 8<br>20:00 - Aula 4          | 01 dezembro<br>18:00 - Aula 9<br>19:00 - Aula 7   | 02 dezembro<br>07:00 - Aula 12<br>20:00 - Aula 5 | 03 dezembro<br>18:00 - RD: 100 Quilos<br>19:00 - RD: 100 Quilos | 04 dezembro<br>09:00 - Aula 15<br>11:00 - Aula 3  |

## Pronto para a rua em 23 aulas!

As 36 técnicas do Gracie Combatives foram divididas estrategicamente em 23 aulas, cada aula com 1 hora de duração. As aulas foram pensadas para que não fosse preciso nenhum conhecimento prévio de Jiu Jitsu. Deste jeito, você pode fazer as 23 aulas na ordem que você quiser.

## Aula de Desenvolvimento de Reflexo (Aula RD)

Depois que você completar as 23 aulas do Gracie Combatives duas vezes, você poderá participar da aula de Desenvolvimento de Reflexos (RD), nela você aprenderá a executar as 36 técnicas nas combinações que ocorrem com maior frequência em uma luta real.

## Plataforma Online para acelerar a sua evolução!

Uma vez matriculado no programa Gracie Combatives, você vai receber uma assinatura grátis na GracieUniversity.com. Isso permitirá que você reveja técnicas aprendidas em aula ou se prepare para as próximas aulas usando o seu computador ou celular - 24 horas por dia!

## Exame da Faixa Gracie Combatives

Depois de completar três ciclos de aulas do Gracie Combatives e seus reflexos estiverem bem treinados, você estará qualificado para fazer o exame para a faixa Gracie Combatives! Para assistir a uma demonstração completa do exame, visite o "Testing Center" na GracieUniversity.com. para mais detalhes veja o folheto "Belt Qualification Requirements" no seu CTC.