

# GRACIE COMBATIVES®

THE FASTEST WAY TO STREET READINESS. GUARANTEED.

23 Aulas	36 Técnicas Essenciais
1	Trap and 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	Straight Armlock [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 Armlock (GU 34)
13	Straight Armlock [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)

## Janeiro 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
03 janeiro	04 janeiro	05 janeiro	06 janeiro	07 janeiro	08 janeiro
Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
10 janeiro	11 janeiro	12 janeiro	13 janeiro	14 janeiro	15 janeiro
18:00 - Aula 19 19:00 - Aula 14	07:00 - Aula 17 18:00 - Aula 20 20:00 - Aula 12	18:00 - Aula 21 19:00 - Aula 15	07:00 - Aula 18 20:00 - Aula 13	18:00 - RD: Montada 19:00 - RD: Montada	09:00 - Aula 18 11:00 - Aula 6
17 janeiro	18 janeiro	19 janeiro	20 janeiro	21 janeiro	22 janeiro
18:00 - Aula 22 19:00 - Aula 16	07:00 - Aula 19 18:00 - Aula 23 20:00 - Aula 14	18:00 - Aula 1 19:00 - Aula 17	07:00 - Aula 20 20:00 - Aula 15	18:00 - RD: Guarda 19:00 - RD: Guarda	09:00 - Aula 19 11:00 - Aula 7
24 janeiro	25 janeiro	26 janeiro	27 janeiro	28 janeiro	29 janeiro
Feriado	Feriado	18:00 - Aula 2 19:00 - Aula 18	07:00 - Aula 21 20:00 - Aula 16	18:00 - RD: 100 Quilos 19:00 - RD: 100 Quilos	09:00 - Aula 20 11:00 - Aula 8
31 janeiro	01 fevereiro	02 fevereiro	03 fevereiro	04 fevereiro	05 fevereiro
18:00 - Aula 3 19:00 - Aula 19	07:00 - Aula 22 18:00 - Aula 4 20:00 - Aula 17	18:00 - Aula 5 19:00 - Aula 20	07:00 - Aula 23 20:00 - Aula 18	18:00 - RD: Em Pé 19:00 - RD: Em Pé	09:00 - Aula 21 11:00 - Aula 9

### 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. Desse 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.