

# GRACIE COMBATIVES®

23 Clases	36 Essential Techniques
1	<b>Trap and Roll Escape – Mount</b> (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	<b>Americana Armlock – Mount</b> (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	<b>Positional Control – Mount</b> (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	<b>Take the Back + R.N.C. – Mount</b> (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	<b>Punch Block Series (1-4) – Guard</b> (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	<b>Armbar– Mount</b> (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	<b>Triangle Choke – Guard</b> (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	<b>Elevator Sweep – Guard</b> (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	<b>Elbow Escape – Mount</b> (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	<b>Positional Control – Side Mount</b> (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	<b>Headlock Counters – Mount</b> (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	<b>Headlock Escape 1 – Side Mount</b> (GU 18) Standing Armlock (GU 34)
13	<b>Armbar – Guard</b> (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	<b>Double Ankle Sweep – Guard</b> (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	<b>Headlock Escape 2 – Side Mount</b> (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	<b>Shrimp Escape – Side Mount</b> (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	<b>Kimura Armlock – Guard</b> (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	<b>Punch Block Series (5) – Guard</b> (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	<b>Hook Sweep – Guard</b> (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	<b>Take the Back – Guard</b> (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	<b>Elbow Escape – Side Mount</b> (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	<b>Twisting Arm Control – Mount</b> (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	<b>Double Underhook Pass – Guard</b> (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

Enero 2025					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Enero 6 Clase 12 - 6:00pm Trae un amigo!	7 Clase 4 - 7:30pm	8 Ref (Side Mount) 6:00pm	9 Clase 5 - 7:30pm	10 Clase 13 - 6:00pm	11
13 Clase 14 - 6:00pm Trae un amigo!	14 Clase 6 - 7:30pm	15 Ref (Standing) 6:00pm	16 Clase 7 - 7:30pm	17 Clase 15 - 6:00pm	18
20 Clase 16 - 6:00pm Trae un amigo!	21 Clase 8 - 7:30pm	22 Ref (Freestyle) 6:00pm	23 Clase 9 - 7:30pm	24 Clase 17 - 6:00pm	25
27 Clase 18 - 6:00pm Trae un amigo!	28 Clase 10 - 7:30pm	29 Ref (Mount) 6:00pm	30 ESTRANGULACIONES CON CAMISETA - 7:30pm (Traer Camiseta)	31 Clase 19 - 6:00pm	Febrero 1
3 Clase 20 - 6:00pm Trae un amigo!	4 Clase 11 - 7:30pm	5 Ref (Guard) 6:00pm	6 Clase 12 - 7:30pm	7 Clase 21 - 6:00pm	8
10 Clase 22 - 6:00pm Trae un amigo!	11 Clase 13 - 7:30pm	12 Ref (Side Mount) 6:00pm	13 Clase 14 - 7:30pm	14 Clase 23 - 6:00pm	15

## Listos para la Calle en 23 Lecciones!

Las 36 técnicas en el programa Gracie Combatives son las más importantes en todo el Gracie Jiu-Jitsu. Estas técnicas han sido estratégicamente divididas en 23 clases de 1-hora. Absolutamente ninguna experiencia previa es necesaria para participar en cualquier clase, y las 23 clases pueden ser completadas en cualquier orden.

## Clase de Desarrollo de Reflejos (Clase DR)

Cuando hayas atendido las 23 lecciones dos veces, tú calificas para atender a las Clases DR. Allí es donde aprenderás las combinaciones avanzadas que afilarán tus reflejos y mejorarán tu confianza al siguiente nivel!

## Mejora tu progreso en línea!

Como un estudiante del programa Gracie Combatives, tú calificas para una suscripción gratis en GracieUniversity.com. Para optimizar el aprendizaje, usa tu acceso en línea para revisar técnicas pasadas y preparar lecciones venideras en tu PC o dispositivo móvil! Si tienen problemas para acceder a sus lecciones, por favor comunícate con un representante de Gracie Jiu-Jitsu Quito.

## Prueba de Calificación Gracie Combatives Belt

Cuando hayas completado cada una de las 23 clases del programa Gracie Combatives 3 veces y hayas perfeccionado las 36 técnicas en todas las combinaciones posibles, tú puedes presentar tu prueba de calificación para tu Gracie Combatives Belt. Para ver una demostración completa de la prueba, por favor visita.

\*El paréntesis indica el número de lección en GracieUniversity.com.