

# GRACIE COMBATIVES®

23 수업	36가지 핵심 기술
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 Defense (GU 32)
6	Ambar – Mount (GU 9) Guillotine Defense
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 22) 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)

2025 11월						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
					1	Class 23 – 12:30pm
3 Class 1 – 11:00pm – 7:00pm	4 Class 2 – 12:30pm – 8:30pm	5 Class 3 – 11:00pm – 7:00pm	6 Class 4 – 12:30pm – 8:30pm	7 R.D. Standing – 11:00pm – 7:00pm	8	Class 5 – 12:30pm
10 Class 6 – 11:00pm – 7:00pm	14 Class 7 – 12:30pm – 8:30pm	15 Class 8 – 11:00pm – 7:00pm	16 Class 9 – 12:30pm – 8:30pm	17 R.D. Free Style – 11:00pm – 7:00pm	15	Class 10 – 12:30pm
17 Class 11 – 11:00pm – 7:00pm	21 Class 12 – 12:30pm – 8:30pm	22 Class 13 – 11:00pm – 7:00pm	23 Class 14 – 12:30pm – 8:30pm	24 R.D. Mount – 11:00pm – 7:00pm	22	Class 15 – 12:30pm
24 Class 16 – 11:00pm – 7:00pm	28 Class 17 – 12:30pm – 8:30pm	29 Class 18 – 11:00pm – 7:00pm	30 Class 19 – 12:30pm – 8:30pm	31 R.D. Side Mount – 11:00pm – 7:00pm	29	Class 20 – 12:30pm

## 23가지 수업을 통해 실전 준비!

학생들은 자신만의 클래스 참여 여건과 속도에 맞춰 36가지 Gracie Combatives 기술을 23번의 수업에 걸쳐 배우게 됩니다. 학생들이 어느 시점에 시작해도 과정을 완료하는데 손색이 없도록 수업을 설계하였고, 결과적으로 배우는 순서에 상관없이 기술을 습득할 수 있습니다.

## Reflex Development Class (RD 수업)

23번의 Gracie Combatives 수업을 총 2회 완료하게 되면 26가지의 핵심기술을 모두 결합하여 실전 싸움에서 응용하는 법을 배우는 반사신경 개발 (Reflex Development) 클래스에 참여할 수 있습니다.

## Gracie University 온라인 교재

프로그램에 등록하면 Gracie University에 무료 가입되고 모든 그레이시 주짓수 수업 과정을 받아 볼 수 있게 됩니다. PC나 모바일을 통해 과정에 포함된 모든 기술의 자세한 설명과 영상을 24시간 필요한 만큼 무료로 강습 받을 수 있습니다.

## Gracie Combatives 승급시험

Gracie Combatives 수업 3회 및 RD클래스 최소 12회 완료하면 컴페티브 벨트 승급 시험 자격이 주어집니다. 학생은 25분간 테스트를 통해 36가지의 핵심 기술을 개별적 그리고 결합적으로 실행하는 능력을 평가받게 됩니다.