

GRACIE COMBATIVES®

23 Einheiten	36 Essenzielle Techniken
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 (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)

* Die Klammern geben die entsprechende Video-Lektion auf GracieUniversity.com an.

Juli - August 2025					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
KW30	Juni 21 Einheit entfällt	22	23 Einheit entfällt	24	25 Einheit 13
KW31	28 Einheit entfällt	29	30 Einheit entfällt	31	August 1 Einheit 14
KW32	4 Einheit entfällt	5	6 Einheit entfällt	7	8 Einheit 15
KW33	11 Einheit entfällt	12	13 Einheit 16	14	15 Einheit entfällt
KW34	18 Einheit entfällt	19	20 Einheit entfällt	21	22 Einheit 17
KW35	25 Einheit entfällt	26	27 Einheit entfällt	28	29 Einheit 18

Aufgrund temporärer gesundheitlicher Situation findet im Juni, Juli und August das Training nur 1x wöchentlich am Freitag statt. Abweichungen davon sind rot markiert.

Bereit für die Straße in 23 Einheiten!

Die 36 Techniken im *Gracie Combatives* Programm sind die wichtigsten Techniken im gesamten Gracie Jiu-Jitsu. Die 36 Techniken wurden strategisch auf 23 einstündige Klassen aufgeteilt. Es ist absolut keine Vorerfahrung nötig, um an einer der Klassen teilzunehmen, und die 23 Klassen können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Reflex Development Class (RD Class)

Sobald du jede Klasse zweimal besucht hast, qualifizierst du dich für die RD-Klassen.

Dort lernst du fortgeschrittene Kombinationen, die deine Reflexe schärfen und dein Selbstvertrauen auf das nächste Level heben!

Einloggen & Fortschritt steigern!

Als Schüler des *Gracie Combatives* Programms erhältst du ein kostenloses Abonnement für *GracieUniversity.com*, sodass du deine Lektionen jederzeit auf dem Computer oder Mobilgerät ansehen kannst. Außerdem bekommst du Zugang zur kostenlosen GymDesk-App, mit der du deine Anwesenheit auf einer „digitalen Anwesenheitskarte“ verfolgen und 60-sekündige Vorschau-Videos zu jeder Klasse anschauen kannst – so weißt du genau, was dich erwartet! Wenn du Schwierigkeiten beim Zugriff auf diese Vorteile hast, wende dich bitte an unser Team.

Gracie Combatives Gürtel Prüfung

Sobald du mindestens acht Monate Erfahrung gesammelt und alle Techniken – einzeln und in Kombination – perfektioniert hast, kannst du zur Prüfung für den *Gracie Combatives* Gürtel antreten.

Ein vollständiges Demovideo der Prüfung findest du im Testing Center auf *GracieUniversity.com*.

Bring Freunde mit zum Training!

Wenn dir die *Gracie Combatives* Einheiten gefallen, lade Freunde und Familie ein, gemeinsam mit dir eine Einheit auszuprobieren.

Wir berechnen ihnen nichts für das Probetraining und sorgen dafür, dass sie eine großartige Zeit haben.

Wenn sie im näheren Umkreis unserer Schule wohnen, bekommst du als Dankeschön ein kostenloses Gracie-T-Shirt – einfach, weil du uns dabei hilfst, die Idee weiterzutragen! Frag beim Team nach den Details.