

April 2025

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>31</u> Class 13 18:30 – 19:30	<u>01 April</u>	<u>02</u> Reflex Development 18:30 – 19:30	<u>03</u>	<u>04</u> Class 14 19:30 – 20:30 Bring a Friend!	<u>05</u>	<u>06</u> Class 15 10:00 – 11:00
<u>07</u> Class 16 18:30 – 19:30	<u>08</u>	<u>09</u> Class 17 18:30 – 19:30	<u>10</u>	<u>11</u> Class 18 19:30 – 20:30 Bring a Friend!	<u>12</u>	<u>13</u> Master Cycle Fundamentals 10:00 – 11:30
<u>14</u> Class 19 18:30 – 19:30	<u>15</u>	<u>16</u> Reflex Development 18:30 – 19:30	<u>17</u>			

Wir haben vom 18. April bis zum 27. April geschlossen!

<u>28</u> Class 20 18:30 – 19:30	<u>29</u>	<u>30</u> Class 21 18:30 – 19:30	<u>01 Mai</u>	<u>02</u> Class 22 19:30 – 20:30 Bring a Friend!	<u>03</u>	<u>04</u> Master Cycle Fundamentals 10:00 – 11:30
--	-----------	--	---------------	---	-----------	--

Street Readiness in 23 Classes!

Die 36 Techniken im Gracie Combatives-Programm sind die wichtigsten Techniken im gesamten Gracie Jiu-Jitsu. Die 36 Techniken wurden strategisch in 23 einstündige Kurse aufgeteilt. Es ist absolut keine Erfahrung erforderlich, um an einem Kurs teilzunehmen, und die 23 Kurse können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Reflex Development Class (RD Class)

Wenn Sie jede Klasse zweimal besucht haben, qualifizieren Sie sich für die RD Classes. Hier lernst du die fortgeschrittenen Kombinationen, die deine Reflexe schärfen und dein Selbstvertrauen auf die nächste Stufe heben werden!

Log-on & Boost Progress!

Als Student des Gracie Combatives-Programms haben Sie Anspruch auf ein kostenloses Abonnement für GracieUniversity.com. Um das Lernen zu optimieren, nutzen Sie Ihren Online-Zugang, um vergangene Techniken zu wiederholen oder sich auf Ihrem Computer oder Mobilgerät auf kommende Lektionen vorzubereiten! Die Online-Lektionen, die den einzelnen Gruppen auf dem Stundenplan entsprechen, sind neben jeder Lektion in der Liste angegeben. Wenn Sie Probleme mit dem Online-Zugang zu Ihren Lektionen haben, wenden Sie sich bitte an uns.

Gracie Combatives Belt Qualification Test

Wenn Sie mindestens acht Monate Erfahrung haben und alle Techniken einzeln und in Kombination perfektioniert haben, können Sie die Prüfung für den Gracie Combatives-Gürtel ablegen. Um eine vollständige Demo der Prüfung zu sehen, besuchen Sie bitte das Testing Center auf GracieUniversity.com.

Master Cycle Fundamentals

Wenn Sie neu im Master Cycle sind oder einfach Ihre Grundlagen verbessern möchten, sind diese Master Cycle-Kurse für Sie! Jede Woche konzentrieren wir uns auf die wichtigsten Angriffs- und Verteidigungsziele aus einer anderen Position, um Ihnen den Übergang von Gracie Combatives zum Master Cycle zu erleichtern. Während des Sparrings unterrichten wir die Trainingsetikette und klären die Ziele aus jeder Position, um Ihnen zu helfen, sich beim Free Rolling wohler und sicherer zu fühlen.