

GRACIE COMBATIVES®

23 Classes	36 Essential Techniques
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)

March 2026					
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
March 2 Temporary Holiday	3 Class 18 - 11:30am - 7:30pm Class 5 - 6:30pm	4 Class 19 - 11:30am - 7:30pm Class 6 - 6:30pm Bring a Friend!	5 R.D. Side Mount - 7:30pm Class 20 - 11:30am Class 7 - 6:30pm	6 Class 21 - 11:30am - 7:30pm Class 8 - 6:30pm - 8:30pm	7 Class 9 - 12:00pm Bring a Friend!
9 Class 22 - 11:30am - 7:30pm Class 10 - 6:30pm	10 Class 23 - 11:30am - 7:30pm Class 11 - 6:30pm	11 Class 1 - 11:30am - 7:30pm Class 12 - 6:30pm Bring a Friend!	12 R.D. Free Style - 7:30pm Class 2 - 11:30am Class 13 - 6:30pm	13 Class 3 - 11:30am - 7:30pm Class 14 - 6:30pm - 8:30pm	14 Class 15 - 12:00pm Bring a Friend!
16 Class 4 - 11:30am - 7:30pm Class 16 - 6:30pm	17 Class 5 - 11:30am - 7:30pm Class 17 - 6:30pm	18 Class 6 - 11:30am - 7:30pm Class 18 - 6:30pm Bring a Friend!	19 R.D. Mount - 7:30pm Class 7 - 11:30am Class 19 - 6:30pm	20 Class 8 - 11:30am - 7:30pm Class 20 - 6:30pm - 8:30pm	21 Class 9 - 12:00pm Bring a Friend!
23 Class 10 - 11:30am - 7:30pm Class 22 - 6:30pm	24 Class 11 - 11:30am - 7:30pm Class 23 - 6:30pm	25 Class 12 - 11:30am - 7:30pm Class 1 - 6:30pm Bring a Friend!	26 R.D. Guard - 7:30pm Class 13 - 11:30am Class 2 - 6:30pm	27 Class 14 - 11:30am - 7:30pm Class 3 - 6:30pm - 8:30pm	28 Class 4 - 12:00pm Bring a Friend!
30 Class 15 - 11:30am - 7:30pm Class 5 - 6:30pm	31 Class 16 - 11:30am - 7:30pm Class 6 - 6:30pm				

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 무료가입 되고 모든 그레이시 주짓수 수업 과정을 받아 볼 수 있게 됩니다. 학습 효과를 극대화하기 위해 온라인 접속 권한을 활용하여 컴퓨터나 모바일 기기에서 과거 기술을 복습하거나 향후 수업을 준비하세요! 일정표의 각 그룹에 해당하는 온라인 수업은 제공된 목록에서 각 수업 옆 괄호 안에 표시되어 있습니다. 온라인 수업 접속에 문제가 있을 경우 학생 서비스 담당자에게 문의하시기 바랍니다.