

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)

August 2026					
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7/27 Class 6 - 11:00am - 7:20pm Class 13 - 6:10am	7/28 Class 7 - 12:00pm - 8:30pm Class 14 - 7:20pm	7/29 Class 8 - 11:00am - 7:20pm Class 15 - 6:10am 친구 초대 클래스	7/30 Class 9 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Free Style - 12:00pm - 7:20pm	7/31 Class 10 - 11:00am - 7:20pm Class 16 - 6:10pm	1 Class 17 - 12:20pm 친구 초대 클래스
3 Class 11 - 12:00pm - 8:30pm Class 18 - 7:20pm	4 Class 12 - 12:00pm - 8:30pm Class 19 - 7:20pm	5 Class 13 - 11:00am - 7:20pm Class 20 - 6:10pm 친구 초대 클래스	6 Class 14 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Guard - 11:00am - 7:20pm	7 Class 15 - 11:00am - 7:20pm Class 21 - 6:10pm	8 Class 16 - 12:20pm 친구 초대 클래스
10 Class 17 - 11:00am - 7:20pm Class 22 - 6:10am	11 Class 18 - 12:00pm - 8:30pm Class 23 - 7:20pm	12 Class 19 - 11:00am - 7:20pm Class 1 - 6:10pm 친구 초대 클래스	13 Class 20 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Side Mount - 11:00am - 7:20pm	14 Class 21 - 11:00am - 7:20pm Class 2 - 6:10pm	15 - Liberation Day
17 - Temporary Holiday	18 Class 22 - 12:00pm - 8:30pm Class 3 - 7:20pm	19 Class 23 - 11:00am - 7:20pm Class 4 - 6:10am 친구 초대 클래스	20 Class 1 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Mount - 11:00am - 7:20pm	21 Class 2 - 11:00am - 7:20pm Class 5 - 6:10pm	22 Class 6 - 12:20pm 친구 초대 클래스
24 Class 3 - 11:00am - 7:20pm Class 7 - 6:10am	25 Class 4 - 12:00pm - 8:30pm Class 8 - 7:20pm	26 Class 5 - 11:00am - 7:20pm Class 9 - 6:10am 친구 초대 클래스	27 Class 6 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Standing - 12:00pm - 7:20pm	28 Class 7 - 11:00am - 7:20pm Class 10 - 6:10pm	29 Class 11 - 12:20pm 친구 초대 클래스
31 Class 8 - 11:00am - 7:20pm Class 12 - 6:10am	9/1 Class 9 - 12:00pm - 8:30pm Class 13 - 7:20pm	9/2 Class 10 - 11:00am - 7:20pm Class 14 - 6:10am 친구 초대 클래스	9/3 Class 11 - 12:00pm - 8:30pm R.D. Free Style - 12:00pm - 7:20pm	9/4 Class 12 - 11:00am - 7:20pm Class 15 - 6:10pm	9/5 Class 16 - 12:20pm 친구 초대 클래스

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 University**에 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.