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)

November - December 2026

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2 **Class 4** - 11:00am **Class 10** - 6:10pm **Class 4** - 7:20pm	3 **Class 5** - 12:00pm **Class 5** - 7:00pm **Class 2** - 9:40pm	4 **Class 6** - 11:00am **Class 11** - 6:10am **Class 6** - 7:20pm 친구 초대 클래스	5 **Class 7** - 12:00pm **Class 7** - 8:10pm **Class 3** - 9:40pm **RD. Mount** - 11:00am **RD. Mount** - 7:00pm	6 **Class 8** - 11:00am **Class 12** - 6:10pm **Class 8** - 7:20pm	7 **Class 9** - 12:20pm 친구 초대 클래스
9 **Class 10** - 11:00am **Class 10** - 7:00pm	10 **Class 11** - 12:00pm **Class 11** - 8:10pm **Class 4** - 9:30pm	11 **Class 12** - 11:00am **Class 12** - 7:00pm 친구 초대 클래스	12 **Class 13** - 12:00pm **Class 13** - 8:10pm **Class 5** - 9:30pm **RD. Guard** - 11:00am **RD. Guard** - 7:00pm	13 **Class 14** - 11:00am **Class 14** - 7:00pm	14 **Class 15** - 12:20pm 친구 초대 클래스
16 **Class 16** - 11:00am **Class 16** - 7:20pm	17 **Class 17** - 12:00pm **Class 17** - 8:30pm **Class 6** - 9:40pm	18 **Class 18** - 11:00am **Class 18** - 7:20pm 친구 초대 클래스	19 **Class 19** - 12:00pm **Class 19** - 8:30pm **Class 7** - 9:40pm **RD. SideMount** - 11:00am **RD. SideMount** - 7:20pm	20 **Class 20** - 11:00am **Class 20** - 7:20pm	21 **Class 21** - 12:20pm 친구 초대 클래스
23 **Class 22** - 11:00am **Class 22** - 7:20pm	24 **Class 23** - 12:00pm **Class 23** - 8:30pm **Class 8** - 9:40pm	25 **Class 1** - 11:00am **Class 1** - 7:20pm 친구 초대 클래스	26 **Class 2** - 12:00pm **Class 2** - 8:30pm **Class 9** - 9:40pm **RD. Standing** - 11:00am **RD. Standing** - 7:20pm	27 **Class 3** - 11:00am **Class 3** - 7:20pm	28 **Class 4** - 12:20pm 친구 초대 클래스
30 **Class 5** - 11:00am **Class 5** - 7:20pm	12/1 **Class 6** - 12:00pm **Class 6** - 8:30pm **Class 10** - 9:40pm	12/2 **Class 7** - 11:00am **Class 7** - 7:20pm 친구 초대 클래스	12/3 **Class 8** - 12:00pm **Class 8** - 8:30pm **Class 11** - 9:40pm **RD. FreeStyle** - 11:00am **RD. FreeStyle** - 7:20pm	12/4 **Class 9** - 11:00am **Class 9** - 7:20pm	12/5 **Class 10** - 12:20pm 친구 초대 클래스

23개 수업으로 실전 대응력을 갖추세요!

그레이시 컴배티브(Gracie Combatives) 프로그램의 36가지 기술은 그레이시 주짓수 전체에서 가장 중요한 핵심 기술입니다. 36가지 기술은 1시간 분량의 23개 수업으로 체계적으로 구성되어 있습니다. 어떤 수업이든 경험이 전혀 없어도 참여할 수 있으며, 23개 수업은 순서와 관계없이 수강할 수 있습니다.

반사신경 개발 수업(RD Class)

23개 수업을 각각 두 번씩 수강하면 RD 수업에 참여할 자격이 주어집니다. RD 수업에서는 여러 기술을 연결하는 심화 조합을 배우며, 이를 통해 반사적인 대응 능력을 향상하 자신감을 한 단계 더 높일 수 있습니다.

온라인 학습으로 수련 효과를 높이세요!

그레이시 컴배티브 프로그램의 수련생은 GracieUniversity.com을 무료로 이용할 수 있습니다. 학습 효과를 높이기 위해 컴퓨터나 모바일 기기로 지난 수업의 기술을 복습하거나 다음 수업을 예습해 보세요. 시간표의 각 그룹에 해당하는 온라인 수업 번호는 제공된 목록의 각 수업명 옆 괄호 안에 표시되어 있습니다. 온라인 수업 이용에 문제가 있다면 학생 지원 담당자에게 문의해 주세요.

그레이시 컴배티브 벨트 자격시험

최소 4개월 이상 수련하고, 모든 기술을 개별적으로는 물론 여러 기술의 조합으로도 능숙하게 수행할 수 있게 되면 그레이시 컴배티브 벨트 시험에 응시할 수 있습니다. 시험의 전체 시범 영상은 GracieUniversity.com의 Testing Center에서 확인할 수 있습니다.

친구와 함께 수업에 참여하세요!

그레이시 컴배티브 수업이 마음에 든다면 친구나 가족을 초대해 함께 수업을 체험해 보세요. 초대받은 친구나 가족은 무료로 수업에 참여할 수 있으며, 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 도와드립니다. 초대한 친구나 가족이 도장에서 10마일(약 16km) 이내에 거주한다면, 그레이시 주짓수를 소개해 주신 감사의 의미로 그레이시 티셔츠를 무료로 드립니다. 자세한 내용은 프런트 데스크에 문의해 주세요.