

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

Oktober 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06 18:30 – 19:30 GC-Class 15 Bring a Friend!	07 Gracie Bullyproof Gracie Master Cycle ----- In Planung nach der Renovierung!	08 18:30 – 19:30 GC-Class 20	09 Gracie Bullyproof Gracie Master Cycle ----- In Planung nach der Renovierung!!	10 19:30 – 20:30 GC-Class 3 20:00 – 21:00 Fight Simulation Day Gi	11	12 11:00 – 12:30 Fight Simulation Day No Gi
Vom 13.10. bis einschließlich 26.10. findet kein Training statt – wir machen Herbstferien						
27 18:30 – 19:30 GC-Class 16 Bring a Friend!	28 Gracie Bullyproof Gracie Master Cycle ----- In Planung nach der Renovierung!	29 18:30 – 19:30 GC-Class 21	30 Gracie Bullyproof Gracie Master Cycle ----- In Planung nach der Renovierung!	31 19:30 – 20:30 GC-Class 4 20:00 – 21:00 Fight Simulation Day Gi	01. November	02 11:00 – 12:00 MC Technique No Gi 12:00 – 12:30 MC Sparring No Gi

MASTER CYCLE
THE GRACIE WAY FROM BLUE TO BLACK BELT

Woche von	Positional Chapter Focus
Fr. 10.10.2025	Fight Simulation Day
So. 12.10.2025	Fight Simulation Day
Fr. 31.10.2025	Fight Simulation Day
So. 02.11.2025	2.1: Side Mount Controls

Straßentauglichkeit in 23 Klassen!

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.

Reflexentwicklungs-klasse (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!

Anmelden und Fortschritt beschleunigen!

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 Gürtel-Qualifikationsprüfung

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.

MC 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.



Trainingbekleidung:

Erlaubt sind ausschließlich weiße Gis der Gracie University. Für No-Gi-Klassen bitte ein Gracie University Dry-Fit-T-Shirt oder Rashguard sowie weiße Gi-Hosen oder Gracie University Fight Shorts tragen. Andere T-Shirts, Rashguards oder Shorts sind nicht erlaubt. Bitte trage auch in No-Gi-Klassen deinen Jiu-Jitsu-Gürtel.

MC Fundamentals:

Wenn du neu im Master Cycle bist oder einfach deine Grundlagen verbessern willst, sind diese Master Cycle Klassen genau das Richtige für dich! Jede Woche konzentrieren wir uns auf die grundlegenden offensiven und defensiven Ziele aus einer bestimmten Position, um dir den Übergang von Gracie Combatives in den Master Cycle zu erleichtern. Während des Sparringteils lehren wir Training-Etikette und klären die Ziele aus jeder Position, damit du dich beim freien Rollen wohler und sicherer fühlst

Fight Simulation:

Beim Fight Simulation Sparring integrieren wir leichtes Schlagen in die Sparringsrunden – auf sichere und partnerschaftliche Weise. Alle Teilnehmer müssen 5.5oz-Sparringhandschuhe und einen Mundschutz tragen. Damit alle Schüler von diesem wichtigen Training profitieren, wechselt der Fight Simulation Sparring-Tag jeden Monat. Die Sicherheit und Zusammenarbeit der Schüler hat in dieser Klasse oberste Priorität.

MC-Streifenbeförderungen:

Streifenbeförderungen vom blauen bis zum schwarzen Gürtel basieren auf mindestens acht Monaten regelmäßiger Teilnahme und mindestens 100 absolvierten Einheiten (einschließlich 10 RD- und 10 FS-Klassen) pro Streifen. Bitte beachte, dass dies Mindestanforderungen sind und keine Beförderung garantieren.