



## ULTIMATE JIUJITSU CLUB / GRACIE JIUJITSU SAKAI コンバティブス認定テストの準備について

グレイシー柔術の創始者エリオグレイシーによると、グレイシーコンバティブベルトは、実際のストリートファイトで、より大きな敵から効果的に身を守るために、必要なテクニックを習得した人に授与されると示しています。

テストは、皆さんが学んでいる36テクニックの有効性を、ポジション別にすべてのバリエーションを個別に、または組み合わせて実行するように設計されています。

- 1) 下の4つのGCQD1~4の、個々のテクニックの方法とそのバリエーションをご覧ください。Gracie Combativesの4つのポジションのカテゴリー（マウント、ガード、サイドマウント、スタンディング）に分けて行います。テストの合格には、GCQD 1~4の正確なテクニックを示す必要があります。
- 2) 各GCQDは、5分以内に完了する必要があります。
- 3) GCQD5は、4分間のフリースタイルファイトシミュレーションドリルでみなさんは「グッドガイ」の役割を果たします。すべてのテクニックを組み合わせて実行することをテストするように設計されているため、評価の最も重要なセグメントです。

### GCQD 1: Mount Techniques

#### Escapes (2)

1. Trap and Roll Escape (L1)
  - a. Standard Variation
  - b. Punch Block Variation
  - c. Headlock Variation
2. Elbow Escape (L9)
  - a. Standard Elbow Escape
  - b. Hook Removal
  - c. Fish Hook
  - d. Heel Drag

#### Control Strategies (3)

1. Positional Control (L3)
  - a. Anchor and Base
  - b. Low Swim
  - c. High Swim
2. Take the Back (L4)
  - a. Take the Back
  - b. Remount Technique
3. Headlock Counters (L11)
  - a. Prevent the Getup
  - b. Back Mount Finish
  - c. Armlock Finish

#### Submissions (4)

1. Americana Armlock (L2)
  - a. Standard Variation
  - b. Neck-hug Variation
2. Rear Naked Choke (L4)
  - a. Strong Side Variation
  - b. Weak Side Variation
3. Straight Armlock (L6)
  - a. Standard Variation
  - b. Side Variation
4. Twisting Arm Control (L22)
  - a. Back Mount Finish
  - b. Armlock Finish

### GCQD 2: Guard Techniques

#### Control Strategies (2)

1. Punch Block Series – Stage 1-4 (L5)
  - a. Stage 1
  - b. Stage 2
  - c. Stage 3
  - d. Stage 4
2. Punch Block Series – Stage 5 (L18)
  - a. Stage 5
  - b. Rollover Technique

#### Submissions (4)

1. Triangle Choke (L7)
  - a. Stage 1.5 Variation
  - b. Giant Killer Variation
2. Straight Armlock (L13)
  - a. Low Variation
  - b. High Variation
  - c. Triangle Transition
3. Kimura Armlock (L17)
  - a. Rider Variation
  - b. Forced Variation
4. Take the Back (L20)

#### Sweeps (3)

1. Elevator Sweep (L8)
  - a. Standard Variation
  - b. Headlock Variation
2. Double Ankle Sweep (L14)
  - a. Knee Thrust Variation
  - b. Kick Variation
3. Hook Sweep (L19)

#### Pass (1)

1. Double Underhook Guard Pass (L23)

See Page 2 for Drills 3-5

### GCQD 3: Side Mount Techniques

#### Control Strategies (1)

1. Positional Control (L10)
  - a. Roll Prevention
  - b. Guard Prevention
  - c. Mount Transition

#### Escapes (4)

1. Shrimp Escape (L16)
  - a. Block and Shoot Variation
  - b. Shrimp and Shoot Variation
  - c. Punch Block Variation
2. Headlock Escape 1 (L12)
  - a. Standard Frame Escape
  - b. Scissor Failure Variation
  - c. Super Lock Variation
3. Headlock Escape 2 (L15)
  - a. Standard Leg Hook Escape
  - b. Super Base Variation
  - c. Punch Block Variation
4. Elbow Escape (L21)
  - a. Knee Drive Variation
  - b. High Step Variation

### GCQD 4: Standing Techniques

#### Distance Control Strategies (3)

1. Establish the Clinch
  - a. Aggressive Opponent (L2)
  - b. Conservative Opponent (L4)
2. Haymaker Punch Defense (L7)

#### Takedowns (5)

1. Leg Hook Takedown (L1)
2. Body Fold Takedown (L3)
3. Double Leg Takedown
  - a. Aggressive Opponent (L10)
  - b. Conservative Opponent (L23)
4. Pull Guard (L9)
5. Rear Takedown (L8)

#### Submissions (2)

1. Guillotine Choke
  - a. Standing Variation (L5)
  - b. Guard Pull Variation (L14)
2. Standing Armlock (L12)

#### Submission Counters (2)

1. Standing Headlock Defense (L11)
2. Guillotine Defense (L6)

### GCQD 5: Freestyle Fight Simulation Drill

In a four-minute Freestyle Fight Simulation Drill you will be required to apply as many unique Gracie Combatives techniques as possible. Stay relaxed and respond to each indicator as accurately and efficiently as possible. (Note: Freestyle Fight Simulation Drill preparation will take place in Reflex Development Classes)

### グレイシーコンバティブスのテストを受ける前...

ご自身の出席カードを参照し、各Gracie Combativesクラスを3回完了し、少なくとも12回のRDクラスを実施することをお勧めしますが必須ではありません。

- ▶ 5つのGCQDすべてに自信がついたら、UJCインストラクターへ申し込みます。
- ▶ 実際のテストでは、5つのGCQDをUJCインストラクターがガイドし、動画撮影し評価します。
- ▶ 撮影には、プライベートレッスンのご予約が必要です。
- ▶ その後、UJCインストラクターは評価をグレイシーユニバーシティに動画を送信し、本部ヘッドインストラクターによって分析・評価されます。

### テスト基準

持ち点100ポイントでテストを開始し、各カテゴリで発生した重大なエラーごとに1ポイントのマイナスを受けます。マイナスの基準は以下の通りです。

1. 精度: すべてのテクニックの正確さ。
2. 効率: 流動的でリラックスした動きとエネルギーの効率的な使用。
3. 反射神経: すべての指標に対する本能的で正確な反応。

最終スコアが90ポイント以上（10マイナス以下）の場合、合格です。そしてグレイシーのヘッドインストラクターに承認された後にはのみ、グレイシーコンバティブベルトが授与されます。

合格が承認されなかった場合は、後日改めて準備して再テストできるように、欠点が通知されます。

合格が承認されると、グレイシーコンバティブベルトとともに、パーソナライズされた証明書を受け取り、あなたの名前が認定のGracie Jiu-Jitsuベルトホルダーのリストに追加されます（www.GracieUniversity.comに表記されます。）