

## Montada

### Método de Ensino Rocian Gracie Jr de jiu-jitsu

No passado a montada era considerada pela família Gracie como uma posição impossível de se defender. Neste mês iremos dar uma atenção especial a essa posição. Nós vamos estudar passo a passo todas as possibilidades da montada, desde finalizações até as defesas e todas as saídas possíveis da montada. Iremos lapidar tudo sobre essa posição do jiu-jitsu desde o básico até ao avançado. Treinaremos todos os movimentos da apostila ligados a montada e alguns que também não estão no método. A montada na regra da IBJJF vale 4 pontos.



Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Convidados para o exame de graduação	17 Cronograma do exame	18 Cronograma das Clínicas	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Confraternização da academia Churrasco
29	30	31				

#### Método de Ensino Rocian Gracie jr de Jiu-Jitsu

Horários de funcionamento: Segunda a sábado; Aulas particulares – Manhã e tarde

Aulas em grupo : Terça e quinta das 7:30 as 9:00 Seg, Quart e Sext 13:00 as 14:30 Seg a Sext 17:00 as 18:30, 18:30 as 20:00 e 20:00 as 21:30

Quinta feira das 17:00 as 18:30 Competition team - Terça e quinta das 7:00 as 8:00 infantil no subsolo e Sábado das 10:00 as 11:30

Instagram @rociangraciejr @ctrociangraciejr [www.rociangracie.com.br](http://www.rociangracie.com.br) [www.metodorociangracie.com](http://www.metodorociangracie.com) tel 11 5594-5071