

ESCOLA DE CICLISMO LINCÊS AZURIBIKE



DOBRAR À ESQUERDA
Braço esquerdo esticado para a esquerda, palma para frente



DOBRAR À DIREITA
Braço direito esticado para a direita, palma para frente



ATENÇÃO, PARANDO!
Braço esquerdo levantado para cima



**ATENÇÃO OBSTÁCULO/
PROBLEMAS À FRENTE!**
Braço esquerdo esticado ao lado do corpo, para baixo, ligeiramente para fora, com mão esquerda com a palma para trás abrindo e fechando



**SEGUINDO EM FRENTE
EM CRUZAMENTO**
Braço esquerdo erguido a altura do ombro, dobrado no cotovelo, mão para a frente, palma para dentro

