

Ein außwendiger Armpruch darauß am wueff geet.



Niem wann du mit dem zu fechten zu dem azan komyst so
steer mit deinem linken fuoß vor vnd stich im nach seinem rechten schenckel Staftu dann gogen im all
so mit deinem rechten fuoß vor vnd er dir nach dem selbigen sticht so stich auch gleich mit im ein auff
seinen linken schenckel sticht er dann auch gleich mit dir ein nach deinem linken schenckel so greiff
mit deiner linken hand nach seiner rechten mit deinem toelchen hinter seinem rechten Eynogen
Im dem so wend dich mit deiner linken Achsel vnder seinen rechten Eynogen so brichstu im den arm
damit begert er dir den Arm also zu prechen so tret mit deinem linken schenckel hinter seinen rechten
vnd setz im mit deiner linken hand hinter seinen rechten Eynogen so wirffstu im auf sein lincke sei-
ten vnd wirfst des Armpruchs ledig ont allen schaden.

