

# Ein gemechthstosß mit ainem wurff.



**N**stem wann fr **B**aid mit dem zu fechten zu samen kument so stand mit deinem rechten fuoß vor vnd stich im nach seinen gemechten sticht. **E**r dir also vnden zu vnd du mit deinem rechten fuoß vor steest so fass deinen telchen in baid hend vnd trucke im damit seinen stosß vnden hin weck hat. **E**r dir deinen stich also abgenomen so tritt mit deinem lincken schenckel vornen auf seinen rechten fuoß in dem greiff mit deiner lincken hand henden vmb seinen hals vnd zeuch damit starck an dich. **D**o wirfftu in vor dir nider. **D**iltu im das vrecken so laß dein rechten hand von deinem folthen vnd greiff darmit wol vnder sein kreckh. **I**n pogen Indes schub starck von dir so magstu in werffen vnd bist sein on schaden ledig.