

# Zum wurff

40



**S**tem schick dich **A**lso Inm dieses stuck zu dem wurff  
stamnd mit deinem lincken fuoß vor vnd gib dich wol nider In die waag In dem last deinem  
tolchen fallen vnd greiff In mit beiden henden vmb seinen lincken schenckel In der knie püg  
In des volg mit deinem rechten fuoß hinach vnd heb In wol yber sich hat er dich also gefast vnd  
beert dich zu werffen so last deinen tolchen behend fallen vnd greiff In mit beiden armen  
auf seiner prüst vnder die behlen hinein In dem trück mit deiner prüst sein haupt vnder  
sich vnd gib dich wol nider In die waag so wirffstu In ober deinen kopyff hin auß