

Der erstzugang im Ringen

I



Niem halt dich

A

llso im diesem zugang. Erstlich so sich auß ob der azan hoch oder nider zu dir gaat geet Er hoch so darst du dich nicht besorgen vor im vnd magst deine stueck so du im sym hast wol volbringen. Geet er dann nider gogen dir so haltt deine daumen im deinen henden zugethon vnd die linckh hand auff dein er lincken seiten die recht hand auff deiner rechten das dein linckher fuoß vorstee vnd gib dich damit im die wag so staitu also im deinem vortail.