

# Ein abwinden vom baiden seiten

8



**N**stem wann jr baid zusammen kument so setz deinen lincken fuoß für seinen rechten vnd greiff jm außsen nach seinem lincken arm. Greiff er dir also von außsen nach deinem lincken arm so erwisch du jm mit deiner lincken hand innwendig seinen rechten arm bey der prüß vnd mit der rechten hand greiff jm wol vornen jm sein prüß hat er dich also gefast so wind mit deinem rechten Enpogen innwendig in seinen rechten Enpogen vnd mit der lincken hand vnder seinen baiden Armen hindurch wind damit ober sich so ist all sein arbeit vergebens vnd bist darzu ledig.