



**Stemwainyrbaid**

Susamen gond vmd Er dir also mit seiner lincken hand innwendig nach deinem rechten arm greiffst so tritt mit deinem lincken schenckel hinder seinen rechten Inn dem greiffst du mit deiner rechten hand wol hinder Inn seinen lincken Arm wind damit wol yber sich windt Er dir deinen arm also yber sich so greiffst mit deiner rechten hand vnder seinem rechten Arm hindurch vmd wind damit auf dein lincken seiten windt Er dir dann auch also yber so suchst dein linckhe hand behend vmd senkst In seinen rechten Einpogen trüchst du den damit vmd dich vmd oben trüchst auch starckh von dir so wirfst du In yber deinen lincken schenckel