

Das schloß Ringen

12



Stem halt dich also

Mit diesem Schloß ringen tritt mit deinem lincken schenckel zwischen seine beid füoß hinter sein rechten ferssen. Ist er dir dann also eingetreten so greiff mit deiner lincken hand vornen auß sein rechte Achsel vnd mit der rechten hinten vnd seinen leib hin vmb deiner lincken hand zu hilff trüch In damit starck zu dir hat. Gre dich also gefast vnd trüch dich zu jm so greiff mit deinem lincken arm vber seinen lincken vnd mit der rechten vnden bey seiner knie vng der lincken hand zu hilff heb damit vber sich vnd oben mit der lincken Achsel trüch von dir so wirfftu In.