



Wstem so jr baid zusammen **B** ^{mit} ond so tritt dein linckhen schenckel zwischen seine baid fuoß vnd greiff mit deiner linckhen hand binden nach seinem rechten schenckel vnd mit deiner rechten hand vnden nach seinen gemechten vnd schwing In auß dein rechten seiten herümb. Schwingt er dich also herümb so schlag Im deinen lincken fuoß vnd seinen lincken auß dem haacken so müoß Er fallen.