

Winnwurf auß der sterckh

20



Stemschuch dich also. **D**ann Ir zusammen gond
tritt mit deinem lincken schenckel außwendigh in der seinen rechten vmdfaß In mit
deiner rechten hand wol In der waich seiner rechten seiten vmd mit der lincken hand
greiff In vmb seinen leib hinümb Hat er dich also gefast so greiff mit deiner linc
ken hand vber seinen rechten arm nach seiner rechten seiten vmd mit deiner rechten
hand auch vmb seinen leib hinümb deiner lincken hand zuhilff In gleicher sterckh hapt
Ir dann baid also aneinander gleich gefast so tritt mit deinem lincken schenckel für sei
nen rechten vmd trückh In die waich starckh zu dir In des schenckel dein kir wol oben an
sein prüst trückh damit vnder sich so wirffstu In vber deinen lincken schenckel