

# Einwürff auß der mitten schwach

ZZ



**S**tem halt dich also

In diesem stuckh wann  
Je zusamen gond treit mit deinem rechten fuoß hinter seinen lincen wol hin auß  
vnd heb mit deiner lincen hand von Inwendig seinen rechten schenckel wol auf in  
die hoch vnd mit deiner rechten hand greiff hinten vmb seinen leib hin vmb  
wol Inn sein rechten seiten hat Er dich also gefast zu einem würff so greiff Im  
mit baiden armen Inn der waich hin vmb seiner mielen schwach vnd truckh  
damit starckh zu dir Truckhe er dich also zu hin so gib dich ain wenig hinter sich zu  
rückh vnd heb seinen rechten schenckel wol vber sich so wiefstu In auf dein rechten  
Seiten