

Ein armpruch mit ainem wurff

80



Nstem wann jr zusammen **S**ond so halt dich
also mit diesem stückh tret mit deinem lincken schenckel vnder seinen rechten von auß
vnd greiff mit deiner lincken hand von vnden nach seiner rechten seiten greiff er also
nach dir so erwisch jndes behemdt mit deiner lincken hand sein lincke wol vornen zeichs da
mit auf dein vriest In dem fall jm mit deinem rechten arm yber seinen lincken wol oben bey
der Achsel vnd wind die recht hand vber durch deiner lincken zu hilff trückh jm mit der h
sen wol vnder sich so vricht stüß den Arm In des schwing jm von deiner rechten hüff vber dei
nen rechten schenckel herüber so muß er fallen