



Man wain zu samen. **V**nd so halt dich also
Inn diesem stück steem mit gleichen fuoßen auffrecht gögen im vrmnd peut im dein lincen seiten.
Inndem greiff im mit deiner lincen hand vmb seinen leib hin umb zu sein lincen seite.
hat er dich also gefast so gib dich behend nider inn die wag mit deinem leib in sein waiche vnd
fall im mit baiden hemden vmb seine baio schenckel in des rict dich auff so magstu zu werf-
fen oder hintragen hat er dich also zu ainem wurff gefast so fall im mit deiner rechten hand
Inshar so enthelstu dich das du nit feelst.