

Also prich das

Stem wann dir ainmer **D**reyff
vornen ann die Brust mit seiner lincken hand so begreiff in
sein lincken hand mit deiner lincken vmd treyb vmb vnd
mit deiner rechten hand vmb das gewichte bey dem lincken
Einpogen

Der stoss in mit deiner rechten hand seinen
lincken vmd einpogen yber sich vnd wenn du also von
dir

Sber am Linnigen

Stem wann du dich **L**it ainmem
gefaßet hast bey den armen helle er dich dann lose so schlag sein rechte
hand auß mit deiner lincke von oben nider vnd far in da
mit vmden durch sein rechten seitten vnd begreiff in hinden
vmd hallt in weest vmd zuckh vnd mit der rechten hand begreiff
in außwendig in seiner rechten vnd wie vige so wirff in auß
die lincken seitten vnd das geet zu baiden seitten zu