

S Nota

Stem ob dir aumer Das prechen wolt
vnd wolt dir das gewicht nemen bey dem Ellenbogen so serckh
den selbigen Ellenbogen vnder sich vnd stoß in den Arm die
seiten vnd mit der andern hand begreyff in ain vaim in der
Kniepuge vnd wirff in

Aber ainm lenbringen

Hastu du dich aber mit ain
em gefasset als vorgeschriben steet hellt er dich dann lose vnd truct
dich nit fast so wechsel die hand die du vmden hast in auf die an
der seitten außwendig in sein Kniepuge vnd heb dannit auf
vnd mit der hand die oben hast far in oben fur den hals vnd
stoß in dannit oben von dir so fellt Er