

Aber ainm Zimngen

S

tem ober den rechten fuoß fürseit. Do ruckh in mit
der lincken hand bey seiner rechten hand vnd schlag in arm
den Ellenckel seines rechten fuoß mit deinem lincken fuoß
vnd ruckh in nider oder fall in zu der rechten hand in die Kelen.
vnd trückh in ober rücke.

Aber ainm Zimngen

S

tem hebt dich aimmer Losz beyden
armen so greiff mit deiner lincken hand nach seiner rechten
vnd begreiff in die finger vnd halt in vast vnd schlag auf
mit deiner rechten vnd far in durch vnder seinen Arm vnd
faß in in der wüst mit der lincken in am Kniepugen