

Aber ainm Zinngen

**N**stem wann du vmden **V**est mit  
den armen so magstu in oben fassen bey der keelen oder bey dem kinn  
packen vmd in den hals wol vber ruckh grechen. Aber du mußt wol  
mit den armen durch seine arm faren.

Aber ainms

**N**stem bistu mit **V**em linncken arm  
vmden so fall in mit der rechten in die Keelen vmd schreit  
mit dem linncken fuoß hunder seimnen Rechten vmd truckh  
zu ober bey dem hals so muoß **D**er fallen oder wirff in auß dem  
fuoß zu baiden seiten