

Hum amders Zingen



Stem setz deinmen **L**inneten fuosß vor
 vnd schwing in auf die linneten seiten vnd truck in fast
 zu ruck mit deinmen linneten fuosß vnd bald fur mit dem
 rechten vnd fall auf sein linnet pain vnd setz den schranck
 mit dem rechten pain das **L** vber das geworffen werd oder fast
 In hunden fast bey dem goller vnd schwing in so fellt er auf den
 Brund der

Im zulauffen



Stem so du mit **A**inem ringst zulauff auß
 Lamgen armen so gedenck das dein rechter arm außwendig sei
 vnd der linnet innwendig setz er den fuosß fur so vrick in auß mit
 der hand die gegen dem fuosß steet vnd zuck in den fuosß vnd tum mit
 der andern zu hilff vnd heb in hoch auf vnd tritt in mit ainem fuosß in
 wendig hinder seinem fuosß vnd truck in oben zu ruck das geet zu
 Saide seiten