

mit dem rechten arm vnd far im Durch sein lincke henden  
 vnd far mit deinem rechten fuoß hunder sein fuoß so wirf steu  
 in auf den rücken das geet zu beiden seitten

**Die dritt**  
 zwirch

**Stem die drit**

Zwirch treib also wann du mit  
 lamgen armen rinnst mit ainem so prich in auß mit dem  
 rechten arm vnd halt dich fast fuß sich vnd halt seinen arm  
 mit beiden henden vnd reid dich vom in so wirf steu in auß  
 den rücken das geet zu beiden seitten

**Die viert zwirch**

**Stem die viert**

Zwirch treib also Wann du mit  
 ainem rinnst du lamgen armen so prich in auß mit dem