

Rechten Arm vnd gee ain Weil mit im omb vnd gehling  
so spring mit deinem rechten fuoszhunder seimem rechten  
vnd mit dem rechten Gelenpogen vnder sein Rechten Rechten  
so wiss zu in auf den rücken das geet zu beiden seitten

## Die funffte zwirch

**W**stem die funffte zwirch treib  
also prich im auß mit deinem Rechten arm vnd gee  
am weil mit im omb vnd gehling so zuecht in an dich  
vnd gee hoch mit deinem Rechten arm oben ober seim  
rechten arm omb seimem rücken vnd trit mit dem rech-  
ten fuoszhunder in vnd tauch in mit dem Knie so wiss  
zu in auf den rücken

## Die sechste zwirch

**W**stem die sechste zwirch treib also prich im auß mit dem  
rechten arm vnd gee ain weil mit im omb vnd scheub im