

**S**tem ringstu  
 Im lanngen armen. so senck dich fast nider. In die wag vnd  
 last in nit vnder dich greiff er dir dann oben nach ainner zwirch  
 so greiff im bald nach seinem Glemppogen vnd tauch in  
 vorn dir vnd treit mit ainnem fuoß für in. so wirfftu in auf das  
 maul vnd geet vom baiden seitten.

**M**itt starcken zu  
 Ringen.

**S**tem Ringstu  
 Mitt ainnem  
 starcken vnd magst im kein stueckh oder zwirch kumen  
 so prich im auß vnd schlag im mit deinem erwichen arm  
 außsen auß seinem erwichen arm vnden nach seinem  
 lincken fuoß so prichstu im den arm ab vnd geet zu bai  
 den seitten.