

Witt gleich fassen

Witem Limgstunnt **A**mem
gleich fassens. In den armen so senck dich fast nider In
die wag vnd schleuß dein arm mit zu das du sy prauchen
nigst wann dich ainmer dann nit gewalt hebe wilt so wart
wenn Ge sich inder senck nach der krafft vnd die Knie
beugt so stoz In mit deinem Knie außsen an sein knie so
wirf In auf den rücken vnd geet zu baiden seitten

Knie stossen

Witem so ainmer **A**ls dae knie stost das du
fallen must so halt dich starck mit deinem rechten arm vnd
reck die fuoz vnd den lammghim auß vnd schwing dich In
fall starck zu der erden vnd fall nit der linncken hand hinder
In auf die erden so wirf In ober dich auf vnd haist das mit
fallen vnd der drit fuoz vnd geet von baiden seitten