

Mitt ainem starcken

Stem ringstu mit

ainem starcken
 en gleichfassens vnnnd er hebt dich mit gewaltt vber die Erden so greife
 in mit der lincken handt hinder seinnen kimpacken vnnnd tůch
 in fast von dir vnnnd als bald er dir auf last geen so greiff mit deiner
 rechten handt in das gelack vnnnd tritt mit deinem rechten fuß
 für in so wirtstu in vnnnd richst in den arm ab vnnnd geet von baiden seite

Sotta

Stem wann

dich ainmer allso gefasst hatt vnnnd
 baid arm in ainander geschlossen hat vnnnd mit dem fuß für
 will treten so greiff bald mit deiner rechten handt in dein lincke
 vnnnd rich fast her für wartz so richst in den arm ab vnnnd geet
 vonn baiden seiten