

Sum fassen

stem fass dich ammer

mit seiner
limicken hannd bey dem goller vmd mit der rechten vnden bey der
füppen so greiffsm mit deinner limicken hannd sm seinglench vnd
reibsm vmb vnd selbsm deinen rechten Ellenpogen oben auf sem
arm vnd truchsm wider zu der erden das geet zu baiden seitten.

Arnsbrück

stem obainne

tem obdamme den lincken arm nider sencket.
vnd last ſi mit vmbreiden ſo ſchleuß ſi in deine baid arm vnden vmb
ſeinen rechten arm nachent bey dem gelaich vnd heb ſi vberſichauf ſo
prichſtu ſi den arm ab vnd geet von baiden ſitten

Facht dichainer.

tem vmbfacht.

Leib und lach dich auinner hindern vmb zu einer
schitt oder ding so grawff bald auf mit beiden henden vber dem haupt
vnd fass zu bey dem har so wirft du zu vber das haupt wilstu das prechen
so ergrawff zu seine baid Elen vogen vnd zeuch zu ruck oder zeuch
das haupt fast hindern sich das ers mit erlamigen mag