



## Item halt dich also

Item halt dich also  
stann mit deinem lincken fuoß vor vnd halt dein azordagst in beiden henden dein lincken voren bey  
deinem plat dein rechte bey deinem hindern. Dert in dem vrech in ein mit deinem vordern Ort vnd stich  
in vber seinen lincken arm zu seinem hals sticht er dir also zu vnd du mit deinem rechten fuoß gogen in steck  
so nimb in das ab mit deinem plat auf dein lincke seiten in dem volg mit deinem lincken schenckel hinnach  
vnd sey in mit deinem plat deiner azordagst hinter seinen hals seiner rechten seiten zeuch in damit zu dir  
ist er dir also einprochen vnd zeucht dich zu in so nimb in das ab mit deinem plat deiner azordagst auf dein  
rechte seiten indes sich in deinen vordern. Dert seinen gesicht vnd tritt mit deinem lincken schenckel zu  
rück sicht er dir also zu so volg mit deinem rechten schenckel hinnach vnd nimb in das ab mit deinem  
hindern. Dert auf dein lincke seiten indes Dophier vnd schlag in ainen azordschlag nach seinem haupt  
tritt vnd wind dich damit von in zu rück