

169 Zwāy einwinden mit frey hindern Ortern

11



Stem halst dich also mit **D**iesem stück wamm gesamten
gond stamid mit deinem rechten fuß vor vno ballt dein azordagst in beiden henden dein rechte bey deinem hin-
dern. **D**er gogen dem az andein lincke binden bey deinem plat in dem volg mit deinem linckenschenkel hinnach
vnd wind ihm deinen hindern. **D**er zwischen beiden armen hinein zu seinem hals bindet die also ein vnd
du mit gleichen fußten aufrecht gogen jm steest vnd helsidein azordags mit beiden henden mitten in deinem ge-
hulz jnn der hoch vor deinem gesicht so nimbm das ab mit deinem hindern. **D**er auf deine rechte seiten in dem
volg mit deinem linckenschenkel hinnach vnd wind jm deinen hindern ort zwischen beiden Armen hinein
zu seinem gesicht. **V**erseht er dir dasso haro jm behend einen azordstrach mit deinem plat nach seinem baupt.
Haut er dir also oben zuo triu mit deinem linckenschenkel zurück und versetze in das zwischen beiden hen-
den jnn dein gehulz jnn dem reiss jm mit deinem plat sein azordagst vno ersich vnd sich jm mit deinem
vordern. **D**er zu seinem gesicht trit vnd wind dich damit von jm zurück