

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 im steest vnd helsidein azordags mit beiden henden mitten in deinem ge-
hulz inn der hoch vor deinem gesicht so nim ihm das ab mit deinem hindern. **D**er auf deine rechte seiten in dem
volg mit deinem linckenschenkel hinnach vnd wind ihm deinen hindern ort zwischen beiden Armen hinein
zu seinem gesicht. **V**erseht er dir dasso haro im behend einen azordstrach mit deinem plat nach seinem baupt.
Haut er dir also oben zu so triu mit deinem linckenschenkel zurück und versetze in das zwischen beiden hen-
den inn dein gehulz inn dem reiss ihm mit deinem plat sein azordagst vno ersich vnd sich ihm mit deinem
vordern. **D**er zu seinem gesicht trit vnd wind dich damit von ihm zurück