



Wann sich zusammen gong
 In dieses suchst stam mit deinem rechten fuoß vor vnd halt dein azor dagst in beiden henden ob der
 nem haupt dein rechte bey deinem vordern ¶ Dert gogen dem azan die linck bey deinem hinder ¶ In dem volz
 nit dein linckhen schenckel hinach vnd stich im mit deinem vordern ¶ Dert zu seinen gemechten
 Sticht er dir also zu deinen gemechten vnd du mit deinem lincken fuoß gogen im steet vnd helst dein azor
 agst mit geschremckten Armen gogen dem azan dein lincke hand bey deinem plat die recht voren im
 dem gehülz so tret mit deinem linckhen schenckel zu rüch vnd nimb im seinen sich mit deinem
 hindern ¶ Dert hin weckh auf dein lincke seiten in des tret behend mit deinem lincken schenckel wider
 hinc in vnd wind im deinem vordern ¶ Dert von vnden auß zu seinem gesicht oder der prüst windt
 er dir also erit so nimb im das ab zwischen beiden henden in dein gehülz in dem tret in triangel vnd
 haw im mit deinem plat nach seinem haupt zeuch dich damit von im zu rüch