

Sumig Ritter Leren Gott lieb haben Frauen vnd Fünckharven Lern
 soweicht dem Lern Vnd Leren ding das sich jüret Vnd jnnkriegen seer hoffriet
 Einigens quots sesser Glorien schwert vnd messer Mannlichen bederben
 Vnd jnn ammern hemden verderben Handarem vnd triffe darlassen
 gen vnd lass fax das man dein weiss mög Maisterlichen Preys

Hie hiebt sich an ain gute ge
 maine Lere des Lammenn
 Schwerts doch so ist vil güt
 ter verborgner Kunst dachn
 Beschlossen

Miltū Künst schawen Dich Rinnch ganting recht untharven
 Vnd Rinnch mit rechten Ob du starkh gerest fechten

Die Wester des Lammgen Schwerts ist das du vor allen dingend habt recht
 soll lernen harven ist es anders das du starkh fechten willst Vnd das vernim al
 so wann du mit dem Rinnchen fuß vor sieest vnd hast von der rechten seiten
 Soist der han falsch vnd vngerecht wann die rechte seiten bleibt dahinden da
 umbwirt der han zurück vnd mag seinen rechten ganting zu der rechten seiten
 Zeit gehaben