



## Item schick dich

Also im den alber vom tag stand mit dem gleichen fuoßen außrecht dein du seagen ob deinem haupt das der **D**er zu ruck hang in des tritt mit deinem rechten schenckel hinein vnd nimb den stich hinter deinem haupt von deiner linken zu deiner rechten seitten. Stehstu dann im dem wechsel deinen rechten fuoß für gesetzt vnd er den ort also dich fiert so wind dich auß dem wechsel deinen linken fuoß für gesetzt vnd setz im den stich ab mit deiner lamngen schneid in des tritt im triangel vnd haw im oben lang ein zu seinem haupt versetzt. **E**r dir das so tritt mit deinem rechten schenckel auß seiner linken seitten vnd haw im wider der oben vlos zu hawt. **E**r dir also zimfach oben ein so versey im das mit deiner langen schneid vnd tritt mit deinem linken schenckel für seinen rechten. **I**nwendig im dem greiff mit deinem linken arm vber seinen rechten so magstu zu zu seinem haupt hawen. **D**at er dich also gefalt so greiff mit deiner linken hand in seinen rechten arm vnd schreib in von dir so wirstu deines rechten arms auch ledig in des tritt mit deinem linken fuoß für seinen rechten vnd wind dich damit auß seinem arm auß dein rechten seitten das dein lange schneid oben gewende sey vnd tritt mit deinem linken schenckel zu ruck haw dich damit lang von im hin verck