

 bey der hand vnd ruck den vnder sich an dich. In des schlag dein  
 nen rechten arm starck vber sein lincken vnd gee du vber seine beed arm  
 wol an seinen leib vnd tritt mit dem rechten fuoß wol vber seine beed fuoß  
 vnd schwing dich auf dein lincken seitten so wirtstu in

## Der sibent Pruch


**S**tem helt Er dich. Als vor so greiff mit deiner  
 rechten hand zwischen seine bald Arm von vnden auf zum seinen  
 Duseggen nachent bey dem gehult. In des greiff auff sein prüß zwischen  
 seimmern duseggen mit der lincken verkeren hand in die schwach sein  
 nes Duseggen vnd derß starck auf dein rechten seitten

## Der Acht Pruch


**S**tem greiff mit deiner lincken hand vber sein duseggen  
 nachent bey dem heft. Seiß dar mit vnder sich vnd far mit deiner rechten  
 handt auf zwischen seine bald arm zum die schwache seines Duseggen

