

Arm durchlauffen
Aus dem anpumpt.

Stem hapt fr baid. in amder angepün //
den so begreiff sein rechte hand mit deiner lincken vmd heb hoch
ober sich auf. In des kün ^{lincke} deiner hand zu hilff mit deiner rechten
vmd wenn du dich mit dem rücken gegen ihn vmd prich ihn den
Arm über dein rechten achsel mit beiden handen.

Arm amders Durch
lauffen

Stem ist Er die **L**ingelauffen vmd du ihm **V**ider
so begreiff sein rechte hand mit deiner lincken **I**nnwendig vnd reib
die von dir vmd reib ihn den arm wol auf. In des lauff mit deinem haupt
durch sein arm auf sein rechten seiten vmd druck ihn den Arm mit deiner
lincken hand auf den nacken vmd über dein lincken achsel erhebe dich wol auf
mit dem rücken vmd mit den schultern vmd prich ihn den arm stark
darüber