

# Vinn amnders Zimigen

**N**stem begreiff jm die recht hand - - - - -  
 deinner linncken vnd mit der rechten greiff jm vnden an den **U**ll  
 pogen vnd such die vnd mit der linncken hand stoss oben  
 von dir. In des sprung mit deinem rechten fuos hinder seinen linncken  
 vnd wirff jm auß dem fuos ober dein rechts knie.

# Nier ain notstand

**N**stem wann die ainmer - - - - -  
 zu sticht mit seinem du seggen  
 von vnden so fall jm mit der linncken hand auß sein rechten ~~rechten~~ hand  
 vnd halt die weest vnd greiff mit deiner rechten verkeren hand vnden  
 jm sein du seggen vnd wend jm sein du seggen von vnden auß mit dem  
 spitz gegen seinem leib vnd lauff mit deiner prust hinden an den du  
 seggen so stichstu jm mit seiner eignen wehr