

Wie man ainen geworf-

nen halten soll.

Stem waim du ainnen

Wirst so fall
im alweeg zu der rechten seitten mit dem rechten knie zwischen seinne
pau und mit der lincken hand fall vornen im seinnen halo oder
begreif im mit jeder hand ain Arm so hebst du im vnd bis nit zu gach
das du nit zu feer ober im fallest vnd greiff nach seiner roehr vnd ar-
beit nach dein gefallen.