



**N**stem schick dich also

Mit diesem zusechten hau dich freylang mit ainem zwifachen prusthaw zu im hinein wann du dann zu im komst so tret mit deinem rechten fuoß zu im hinein indes laß die stangen behend oberläuffen vnd schlag im nach seinem haupt mit verfterter hand greif mit deiner linken hand widerumb zu die stangen vnd wind im deinen vordern orth zu seinem gesicht stastu dann also gögen im mit deinen linken fuoß vor mit gestrackten armen im deiner stangen den ort gögen der Erden so nimb im seinen hau vnd stich ab zwischen deinen beiden henden In dein stangen tret mit deinem rechten schenckel hinein vnd wind im deinen kurtzen orth In deiner rechten hand zu seinem gesicht verseyt er dir das so tret mit deinem rechten fuoß widerumb zu ruck vnd stoß im deinen lannigen orth zu seinem gesicht stoß er dir also zwifach nach deinem gesicht so nimb im das hant weck mit deinem vordern orth indes tret mit deinem linken fuoß hinein vnd stoß im deinen hindern orth zwifach zu seinem gesicht wirt er des zwifachen stoß gewar vnd verseyt dir den so schlag im behend mit deinem lannigen orth nach seiner rechten seitten verseyt er dir das furbas so wind im zwifach nach seiner prust tret damit zu ruck zu im gute verfassung