



## Item halt dich also

Item disem zu fechten haro dich in dem sturzbaw zu im hinein sen deinen lincken fuoß vor vnd stoß im mit deinem vordern orth zu seinem gesicht stost er dir also zu deinem gesicht vnd du auch im dem zu fechten bist gogen im so setz im das ad mit ainem winden vornen an deiner stammgen tritt mit deinem rechten fuoß zu im hinein vnd stoß im mit deinem lammgen orth zu seiner prüst stost er dir also nach deiner prüst so tritt wol zu im hinein vnd sen im den stoß ab mitten im dein stammgen zwischen deinen beiden henden indes wirff dein stammgen vber deinen kopff hinauß vnd gib dich mit deinem leib im die wag vnd greiff mit beiden henden nach seiner wach truck in zu dir vnd heb in wol ober sich so ha stü im in der schwach indes wirff in vnder dich hastu in dann geworffen vnd zu fal pracht so knie im mit deinem rechten fuoß zwischen baide füeß auf seine gemecht vnd mit dem lincken vnder seinen rechten vnd faß im baide hend oder die gürgel truck fast allenthalb zu erden so behelst du in disu dann ze vergrößiget vnd vnder geworffen so hab eilends gut acht das dir deine hend nit ver schlossen sonder für im gleich mit ainer hand ins angesicht den daumen vnder die andere finger vnder vnder den augenffel greiff also starck mit der andern hand stoß in starck zu den gemechten stretch ainen fuoß der dir am ledigsten ist vnd zeuch in geschwind wider an dich so gibst du im ein guts zu den gemechten mit diesen dreien griffen zu ainem mal magstu in von dir bringen