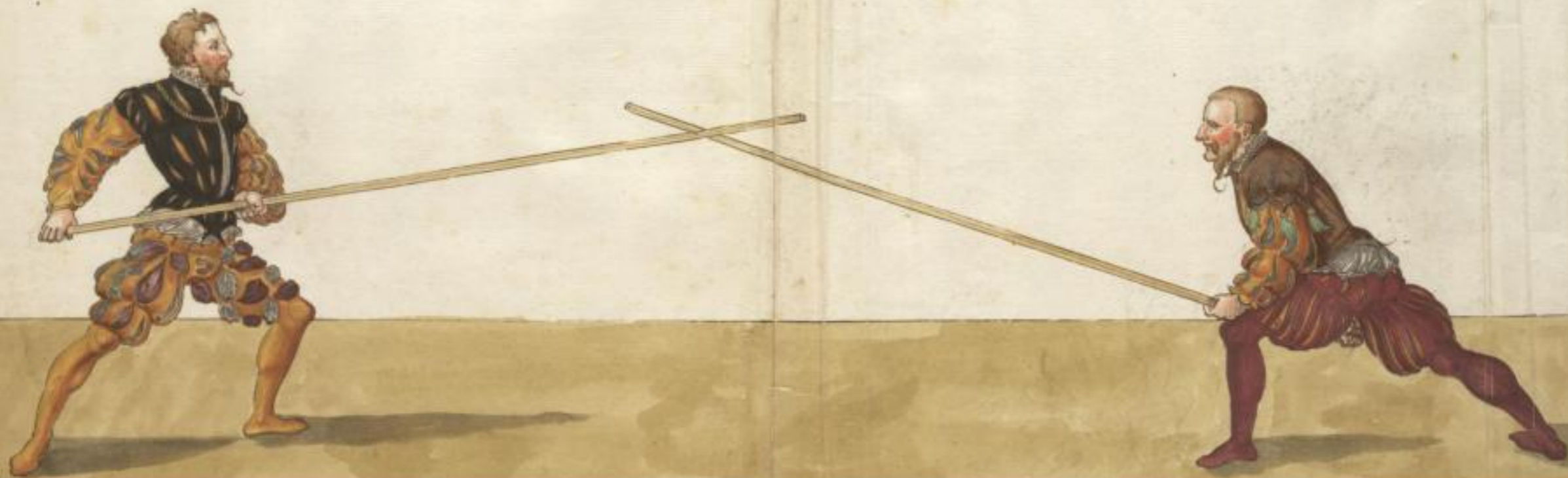


194
Die ersten zway anwinder vom der Linckhen seitten mit der schwach vnd sterckh



Stem schick dich also mit diesem

Ste von deiner lincken seitten mit deinem langen Speiß. Setzen den lincken fuoß für vnd halte deinen rechten ort in deiner rechten hand wol gezeichnet hin auß auf deiner rechten seitten dein lincken fuoß vnd auf deiner lincken seitten in deinem speiß. In des teit mit deinem rechten schenckel hin ein vnd stoß hin nach seinem gesicht so ist er dir dann also nach deinem gesicht vnd du mit deinem lincken fuoß vor sich den lincken hand obey deinem lincken knie in deinem speiß. dein rechte hand an deinem rechten schenckel deuten ort davan gesetzt so ist in den stoß vornen an deinem speiß ab in des wechsele hin durch vnd teit mit deinem rechten fuoß hin nach vnd stoß hin zu seiner rechte von deiner rechten auß sein rechten seitten. Setz er dir das ab so laß deinen speiß vornen auß die erden mit deinem. Der lincken fuoß in des teit mit deinem rechten schenckel zu rucke dein speiß vor deinem gesicht mit deiner rechten hand ob bey deinem lincken fuoß in des teit mit deinem rechten fuoß vnd stoß hin zu seiner rechte von deiner rechten auß sein lincken seitten zu seinem gesicht. Stoß. Er dir also so wind hin das ab von deinem speiß. In des teit mit deinem rechten schenckel zu rucke den speiß auß. In dem teit hin die sterckh auß dem rechten seiten vnd greiff mit deiner lincken hand vnd erwinde vornen in dein speiß vnd mit deinem rechten fuoß hin nach vnd stoß hin auß sein rechten seiten seines gesichts verseyt. Er dir das ab so setz deinen rechten fuoß vnd er zu rucke. In des teit mit deinem speiß vornen bey dem ort auß die erden hin rucke vnd wind dich auß in gute verseyt mit deinem speiß vber dein haupt vnd stoß dich damit zu rucke.