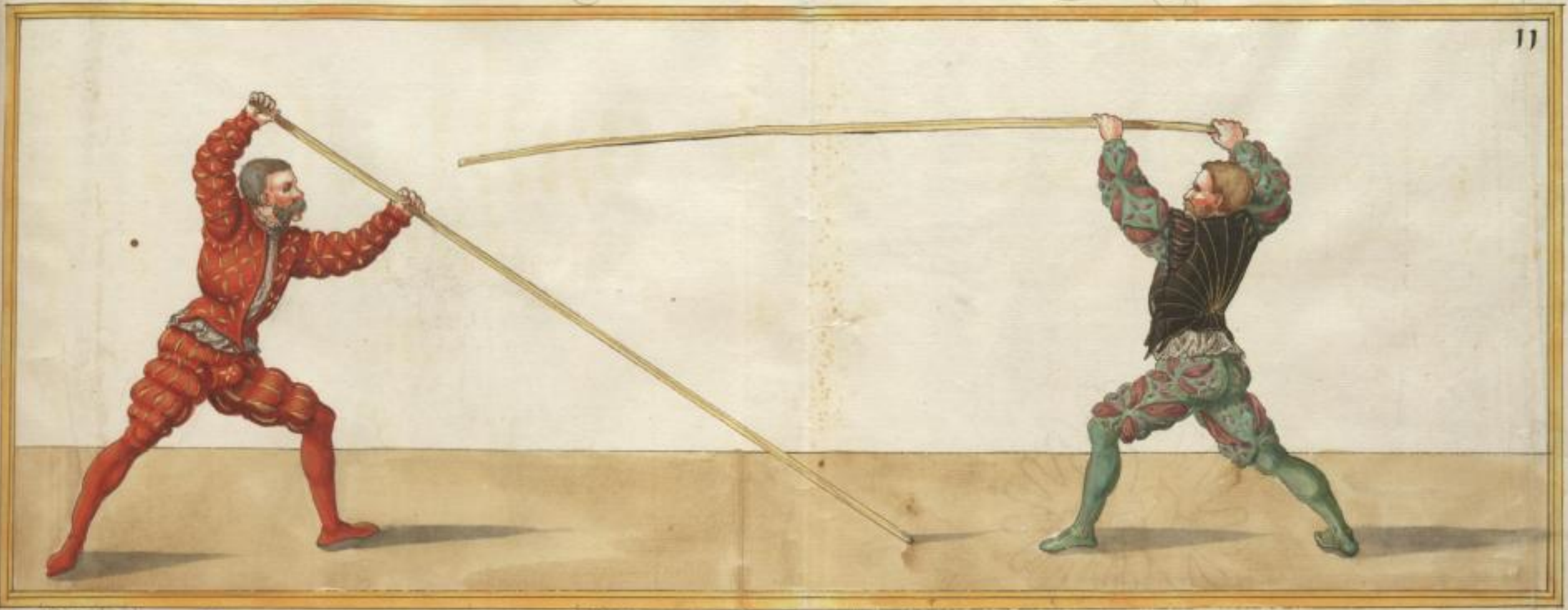


W In abnehmen gögen dem Frey stoh so auß der stercke gat



Wstem schick dich halt so im das **A**bnemen

gögen dem frey stoh sit mit deinem linck fuoß vor deinem spieß. **L**of über dein haupt die rechte handt in den bey deinem. **D**er die linck wol vornem in dem spieß das der vorder ort auf der erde ligt stoh. **E**r dann auß dich auß der stercke seinen lincken fuoß hie gesetz so nimm in das ab von deiner rechten vnd lincken seiten vnd gantz vornem auff mit deinem spieß in des vola mit deinem rechten fuoß hie nach vnd stoh in nach seinem gesicht stoh. **E**r dir also zu deinem gesicht so tret mit dem eren lincken schenckel wider zu rüch vnd verwechsel die rechte hand an deinem spieß vnd wend dein spieß auß dem rechten seiten so nimm hie in seinen stoh dann ab in dem gang in auß dem anpund zu seinem gesicht auß sein rechte seiten sein. **E**r dir das ab so wend in von seiner rechten auß sein lincke seiten zu seiner vrist stoh. **E**r dir also zu deiner vrist vnd du mit deinem rechten fuoß vorstret so wechsel beid durch von seiner lincken auß sein rechten seiten vnd stoh in dann zu seinen gemachten in des zeich dich in dem wechsel zu rüch vnd hab dem gesicht quere act. **I**m dem vnd in von deiner rechten auß sein rechte seiten