Ein anpund darauß ain anlaufen geet mit ainem Wurff

Item schickh dich also im den anpind [illegible] ier mit deinem lincken fuoß vor vnnd vnd im mit der schwech an den spieß [illegible] in seiner rechten seiten indes wechsel im bisiero durch vnnd stoß im seiner lincken seiten dz stoß er die dann also nach seiner lincken seiten vnnd dz derselben aenwar wirst so nemb das mit deinem halben spieß ab volg mit deinem rechten schienckel vmmach vnnd far mit baiden handen mit deinem spieß wol auß vber dein haupt so hastu ainen vollen stoß auß im vnnd stoß im damit nach seinem gesicht oder der vrist stoßt er also auß der sterckh auß dich so laß deinen spieß fallen vnnd wend im seinen spieß von vnnden auß von der vrist mit deiner lincken hand im des tritt dein hinnein vnnd erwisch im seinen spieß im der mit hat er der deinen spieß also starckh erwist so laß dein lincke hand von deinem spieß vnnd greff darnach seiner schwech seines rechten Armes hinder dem Schwogen tritt mit deinem rechten schienckel hinder seine hand schienckel im dem greff mit deiner rechten hand auß sein lincken Arm im die sarckh hinder dem Schwogen vnnd schrencke deine arm mit gantzer sterckh das du im dem kopff zwischen deinen baiden armen hindurch slowest vnnd wend dich damit so regst du im auß dem rücken wa du im hin haben willt wer so er magdir katnen schaden thun.