



**W**stem schick dich also **I**n den Anpund stand mit deinem  
 lincken fuoß vor dein hellenparten mit dein em hindern orth auf deiner rechten hüff den orth  
 gögen sein em gesicht vnd vnd im an von deiner rechten seiten auf sein lincke In dem wind dein  
 hellenparten behend ober die sein vnd reiß damit zu dir staltu dann auch also gögen im In  
 dem Anpund mit dein em lincken fuoß vor vnd **E**r also an sich reiß so volg mit deinem rechten  
 schenckel vnnach vnd stoß im zu seiner prüst hinnein ob sein em lincken Arm **D**ort er das stoß  
 gewar vnd versetz dir den so wechsel durch von seiner lincken auf sein rechten seiten vnd stoß im  
 zu seinem gesicht **S**ücht er dir deine ploßen also von ainer seiten zu der andern so treit mit dei  
 nem lincken fuoß zu rüch vnd sen im das ab mit deinem hindern **D**er auf baid seiten In dem  
 treit mit deinem lincken schenckel wider hinnein vnd wind dich mit dem plat hin für vnd nim  
 im damit sein hellenparten hinreck In des stoß im zu seinem gesicht sett er dir das ab so sücht im  
 seine ploßen von ainer seiten zu der andern In dem durchwechsel vnd soüch damit gvi fach ab

