

Ein yberwinden auß dem anpund mit ainem

vndern sperren

8



Stem schick dich also

In dieses stuckh stand mit deinem lincken fuoß vor dein hellenparten auß deiner rechten vnd den ort geden seinem gesicht. In des tritt mit deinem rechten fuoß hinnein vnd hauß im mit ainem verkereten hauß nach seinem haußparten. Er dir also oben ein vnd du mit deinem lincken fuoß vor stas so verseyhm das mit deinem plat im dem ynd gleich mit im an vnd in dem anpund wechsel im durch von seiner linden auß sein rechten seiten yberwind im damit sein hellenparten vnd trüch starkh vnder sich hat er dich also gesvert so volg mit deinem lincken fuoß hin nach vnd wind dich mit deiner hellenparten widerum starkh auß im den Ort zu seinem gesicht setz er dir das auß so tritt mit deinen rechten fuoß für seinen lincken vnd wind dich mit deinem hindern ort zwischen seinen beiden Armen hin ein yber seinen rechten Arm trüch damit vnder sich auß dein rechten seiten so magst du mit deinem plat zu seinem hauß schlagen hat er dir also vort eingewunden so wechsel dein lincken hand behend widerum durch an deiner hellenparten In des tritt mit deinem lincken fuoß zu rüch vnt vnd schlag im mit deinem hindern ort nach seinem hauß