

Ein prust stoss mit ainnem sperzen



Item schick dich also

In dieses stuck stand mit deinem lincken fuoß vor vnd halt dein hellenparten ob deiner rechten fuoß in des stoss mit deinem vordern ort deiner hellenparten nach seiner prust stasü dann auch also gögen im mit deinem rechten fuoß vor vnd **S** dich also zu stoss so sen im den stoss ab vornen mit deiner hellenparten indes vberfall im mit deiner hellenparten yber sein plat vnd verfür dich damit auf dein lincke seiten so sperst du im sein hellenparten vnd im dem sperzen greiff mit deiner lincken hand zu deiner rechten in dem sen deinen rechten fuoß zu rüch vnd han im oben nach seinem haupt harvt **S** dich also oben zu so tret mit deinem lincken schenckel zu rüch vnd sen im das ab mit deinem vordern ort deiner hellenparten in dem schenckel in itarech mit deiner hellenparten vber sich tret mit deinem rechten fuoß hin in vnd vord im deinen hindern **D**er zu seinem bals sen er dir das ab so volg mit deinem lincken fuoß hin nach vnd han im mit deinem plat zu seinem haupt harvt er dir also oben ein so ver sen im das zwischen deinen beiden henden in dein hellenparten auf dein rechte seiten han dich damit swisach u stuck