

# Zwen vnder schmit



## tem wann jr zusamen gong

also mit ihm dieses sūckh stamnd mit deinem rechten fuoß vor vnd halt dein Deges mit deiner rechten  
 hand im deinem mittlen heffte dein lincke hand in dem vnderen im ainem vnderen schmit im dem  
 tritt jwifach im triangel vnd schneid im nach seinem rechten Arm hunder deinem Creyßweiß  
 vber ainander koment. Schneid er dir also zu vnd du auch mit deinem rechten fuoß gogen im steest vnd  
 helst dein Deges im ainem vnderen schmit dein rechte hand bey deinem mittlen heffte dein lincke bey dein  
 nem vnderen so far vber sich auß deinem vnderen schmit vnd nim bym seinen schmit außwendig in  
 dein Deges hin weckh auß dein rechte seiten im dem tritt mit deinem lincken schamckel im triangel auß  
 dein lincke seiten vnd wind im dein Deges in der deinem haupt heffte mit ainem schmit zu seinem  
 haupt das dir die Arm Creyßweiß vber ainander kumen. In der teit von im zu ruckh in guoter verfassung.

so schick dich

hauet heffte das die die Arm