



**W**tem schickh dich also jn  
samen gend stannnd mit deinem linckhen fuoß vor vnd hallt dein stanngen jn beiden henden jn  
der hoch neben deinem haupt deiner rechten seiten jndes tritt mit deinem rechten schenckel hin nach vnd  
schlag jn nach seinem haupt seiner linckhen seiten schlecht er dir also oben zu vnd du auch mit deinem  
lincken fuoß gogen jn sieest vnd helst dein stanngen jn beiden henden hinder deinem haupt auff  
deiner rechten seiten so tritt mit deinem lincken schenckel zu rüch vnd nimbt jn seinen schlag hin wech  
mit deiner stanngen auff dein lincke seiten jndes tritt mit obgerichtetem fuoß wider hinnein vnd schlag  
jn nach seinem haupt schlecht er dir also oben zu so tritt mit deinem lincken schenckel zu rüch vnd  
nimbt jn das ab mit deiner stanngen auff dein linckhe seiten jndes tritt jn Triangel vnd schlag jn  
nach seinem rechten arm tritt damit von jn zu rüch.