



**S**tem schick dich also in 165  
samen gond stamnd mit deinem rechten fuoß vor vnd halt dein stamngen mit deiner linken hand  
bey deinem bindern. Der dein rechtes im der mitt ob deinem hauvt im der hochstendst mit dein  
nem linken fuoß hinein vnd schlag im nach seinem rechten furgesetzten schenckel. Schick er  
dir also nach deinem rechten fuoß vnd du mit dem selbigen vorsteest vnd best dein stamngen mit zwey  
weyßen armen bey deinem bindern. Der im der hoch auf deiner linken seiten so vnd dein stamngen  
her fur auff dein rechte seiten hennda mit wol gogen der erden so ist sein schlag vergebens. In des schlag  
im mit deiner stamngen nach seinem rechten Arm schlechter dir also zu so nimb im das ab mit deiner stange  
auff sein lincke seiten im die hoch hastu im also yber sicht wiben so volg mit deinem rechten schenckel hin  
nach vnd schlag im zwischen beiden armen nach seinem hauvt so schlechstu zu in der erden.