

Aber am Fingen

Item ob dich armez fast fasst mit
beiden henden vor der brust
So stoß in den rechten elboge
vff und tuel dich durch vn fas
in in der waiche

Aber am zingen

Item wann du armen gefasst
hast mit dine linken hand
in der maß eines rechten arms
und tuelst in damit zu tuel
und wenn er dan überfolt mit
dem rechten arm von vffen
über din rechte hand vn tuel
sin hand fast an sin brust / So far
in mit dem selben elbogen
in sin rechte hiltz vn send
dich nider und spring mit dine