

und tuel in mitt dem rechte lny hnd
 hndey In sin lnd lnydel vn tucl
 in mitt beiden hndey über das
 selbig lny **V**om muel om
 bndez wenn du springst mitt de
 rechten fuß hndez sine lndey so
 styt mitt dem lndey hin nach
 zwisthen sine beide baim vn faß
 sin lndes lny zwisthen dm beide
 lny vn halt es damit fast vnd
 stop in mitt der lndey hand vorne
 an die handey vn mitt de rechte
 zeuch in hndey vff die sitten

Der text

Von beiden hndey ob du mitt kunst
 gerst zu enden. **Blofa** Das ist
 das du alle zingen solt wissen zu
 tiberh von beiden sitten **Ist** das
 du mitt kunst enden wilt dar nach