

bitten vnder sich abfinden biß  
 off die rechten hüfte vnd das  
 din ort über sich stunde vnd im  
 in die ring wol gesagt sei als  
 vor vnd ding in also für dich  
 vñ lauff in von dem stewart nicht  
 ab lomen

Das text von den vor vñ nach

Vor vnd nach die zwey ding /  
 brüffe wüßliche lere mit ab  
 spring: **Blofa** Das ist dz du  
 vor allen sachen solt wissen das  
 vor vnd das nach vom vñ den  
 zweyen dignen güt gott alle  
 kunst zu lernpffe **Doch** So  
 gedenc das du allweg vñ vor