Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8137
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

Ob er starck ist
Durch lauff zu aller frist
Der hant vnd arm soltu nohen
Vnd wißlich wart des vohen
Der glider soltu were nemen
Frü pug soltu vemen

Hie sagt der meister aber von eynem haubt stuck
als vand durch lauffen vnd wie man durchlauff
sol Nu merck die durchlauffen vnd die ringe
gehorend gegen den meystern die gern eynd lauffen
vnd hoch vff mit den armen vnd in versatzung
lige vnd die dich mit stecken wollen oberringe
Nu die durch lauffen mach also hant er gegen
dir ein ober haulb so haulb auch glich mit im in
den entzüst haulb nahent dz bij die hend an eyn
nandern rüren Jndes greiff mit dinem linken
hant hinder sin elnbogen vszwendig vnd schube
im von dir vff sym lincken fuß Jndes so lass din
messer fallen vnd greiff mit dinem rechten hant
oder arm vszwendig in sin linü bige heb im vff
vnd wurff im ein andere