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

Wilt du dz andre stuck machen So los din
lincken arm fallen hangk uff din brust so
stoß mit dinem lincken achseln und truck mit
der rechten hant sin rechte arm vast uber din
brust und spring starck uff din rechte seel
Item lauffst die eynen an und ist hach mit dem
arm So lauff auch starck uff in dz die
hend zu sammen kuren und dring hoch uber ch stoß
mit den indes los din messer fallen und far untz
sich mit den armen und begrif do mit sin beyde
beyn
beyde in die gelenk der knu buge und heb in uff
die achseln dines rechten oder lincken seel und
wurff in uber truck uff den kopff Ein andere
Item lauffst die eynen an zu dinem rechten seiten so
begriff sin rechte hant mit dinem lincken verkert
hant indes schrit mit dine rechten fus wol uff
sind rechten und far mit dinem linken hat
hant under din rechten elnbogel uswendig
uber sin arm und mit der rechten hat und zuck
mit beyde hende sin rechten arm uff din
brust und zwing dich starck uff din lincken
seel und schrit mit dinem rechte fus fur
sinen rechten und wurff in uber din rechten
beyn — so nimpt er dz gewichte Ein texte