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

halt vest mit beydenn hendenn vnd wend
dich durch sprung arm vß dinem zechte sittend
So gewinstu ym den ~~ar~~ ruckenn ay

Ein bruch

Item Wend dir durch geth dem ge mit durch
vnd val in ein ringen fu welches du wellest

Item halt in vest mit bedenn hendenn sin lincke
hant vnd wend dich durch sin arm vff din lincke stel

Als pruch das

Item halt in sin lincke hantt vest mit beden hendt
vnd wendt dich durch sin arm vff din lincke
stel vnd zuck ym den linckenn arm vber din
rechte achsell vnd ruck vnderschl

Item wen dich einer gefasst hat by dem arm
vnd du in wider helt er dan dich loß so schlag
in sin lincken arm vß mit dinem zechte hantt
von oben indem vnd begriff ym do mitt sin lincks
peyn in der kniebug vnd zuck zu dir vnd
mit der linckenn hantt stoß in vorn an dy brust
an sinem linckenn so muß er vallenn

Als pruch das

Item Wen dir einer griff vorn an din brust
mit sinem linckenn hantt so begriff ym syn lincke