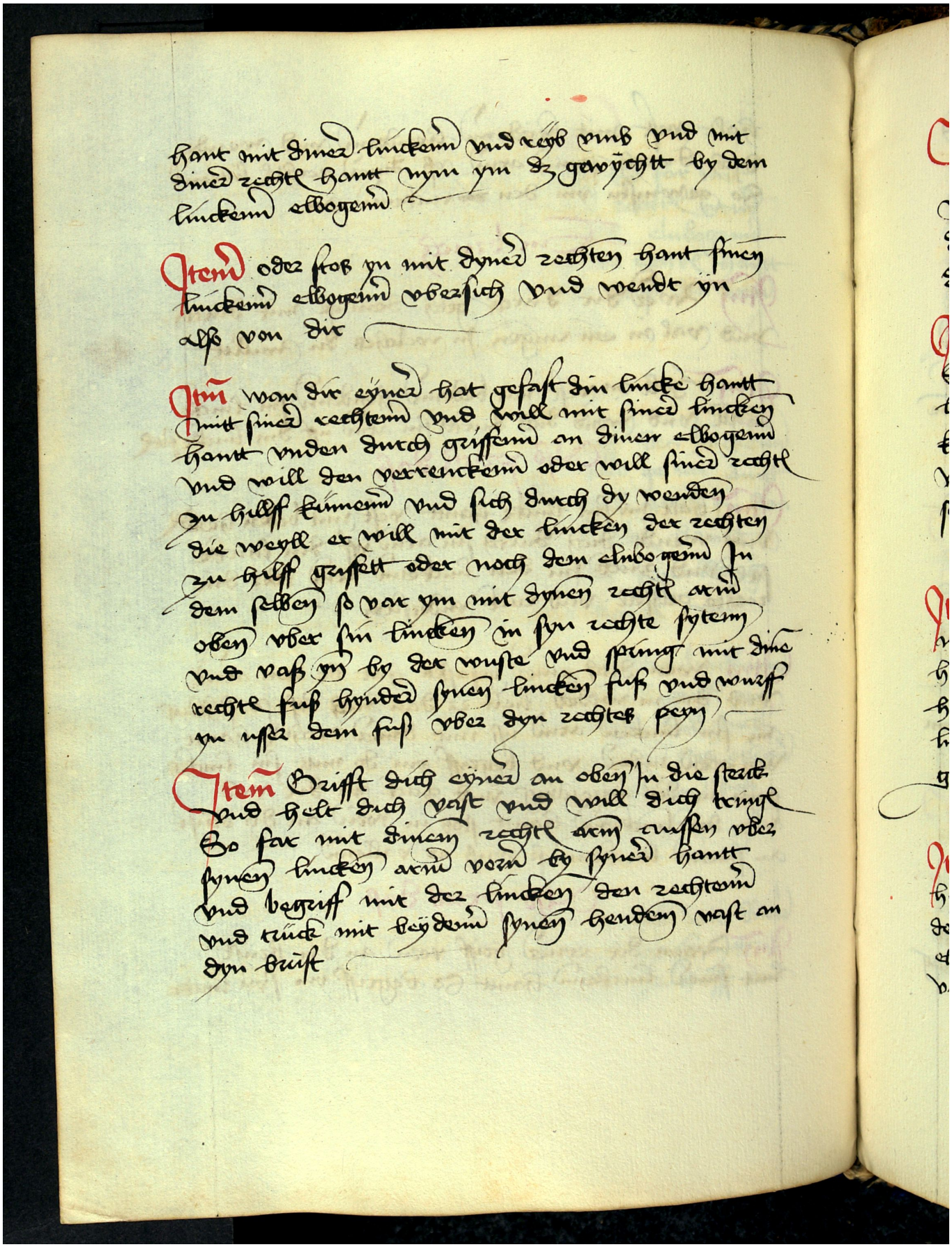
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8137
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



hant mit dinem linckem und reyb ums und mit
dinem zechtl hant nym ym dz gewöchtt by dem
linckem elbogem

Item oder stos ym mit dynem zechten hant sinem
linckem elbogem vberzich und wendt ym
als von dir

Item wan dir einer hat gefast din lincke hantt
mit sinem rechtem und well mit sinem linckem
hant vnden durch grifem an diner elbogem
und will den verrenckem oder well sinem zechtl
zu hilff kumem und sich durch dy wenden
die weyll er will mit der lincken der zechten
zu hilff greifft oder nach dem elbogem zu
dem selben so var ym mit dynem zechtl arm
oben vber sin lincken in sin zechte sytem
und vass ym by der wurste und springt mit dine
rechte fuß hinder sinem lincken fuß und wurff
ym vsser dem fuß vber dyn zechtes bein

Item Grifft dich einer an oben zu die starck
und helt dich vast und well dich tringl
So far mit dinem zechtl arm vnsser vber
sinem lincken arm vorn by sinem hantt
und begriff mit der lincken den zechtem
und truck mit beydem sinem hendem vast an
dyn brust