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

Item Begreiff im din zechte hant mit den beydt
henden vnd ruck yn auff die zechte syten vnd
schritt mit dinem zechten fuß hinder sinem zechten
vnd far im mit d' dem zechten arm in sin lincke
sten vnd wurff yn vber sin zechte schuff

Item wan dir eynen mit synen beyden armen
wol faren vnder din bede arm So far von obenn
nider mit dinen beyden armen aussen vnderz
sin elnbogen vnd heb mit sterck vberuch vnd pruch
im die arm
Item vnd auch machstu im vallen in die kellen vnd
in zu ruck tuckenn

Item wan du vnten bist mit den armen So
magstu in obenn passen by der kellenn oder by
dem kinbacken vnd im den hals wol vber ruck
brechen Aber du müst wol mit den armen durch
sin arm varenn

Ein anders

Item Bistu mit dem lincken arm vnten so vall
im mit der zechten in die kellen vnd schutt mit
dinem lincken fuß hinder sinen zechten vnd truck
in dar vber by dem hals
Item wurff in auss dem fuß zu beydenn sytenn