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

Item wan du eine mit beyden arme gebare
bist der sin arm vnd ist er also gering als
du bist oder geringe So faß in in der mitten
vnd schluß din hende veste zu samen Auff siner
rechten vnd heb in auff vnd dre dich vmb
auff din lincke siten vnd wan du dich eins
vmb gedrehett hast So stoß In nyder vff die
knye vnd prich im den rucke stee zu dir

Item Also prich dz | **Ein bruch**
wan dich eyner zu im truckt So setz im den elnboge
in die kelle oder auff die brust vnd truck in
von dir vnd dz din lincker fuß zu ruck stee

Aber ein ringen

Item wan dir eyner mit dem haupt durch den
arme varen will vnd wil dich vber seyn ruck
werffen So fach in mitt dem selbigen arme
by dem hals vnd truck in vast zu dir vnd leg
dich mit der brust oben vff in vnd swere dich
nyder

Item Ob dich eyner hinden begrifft wan du
im den rucken zu gewant vnd hat dich
gefasset in dyn arm vnd oben vß syne arm
So buck dich behend glichen fur dich vnd
wurff in vber dz haupt oder rahe in nyder
by eyne hant [illegible] by eynem [illegible]