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

Item Wan du eine mit beyden arme gevare
bist dur sin arm vnd ist er also gering also
du bist oder geringer So fass in hin der mitten
vnd schluss dine hende veste zu samen auff siner
rechten vnd heb in auff vnd dree dich vmb
auff din lincke siten vnd wan du dich eins
vmb gedrehett hast So stos in nyder vff die
knye vnd prich im den zuckel stec zu dir

Item Also prich dz Ein bruch
wan dich eyner zu sin tuckt So setz im den elbogel
in die kelle oder auff die brust vnd tuck in
von dir vnd dz din lincker fuss zu zuck stec

Aber ein ringen

Item wan dir eyner mit dem haupt durch den
arme varen will vnd wil dich vber seyn tuck
werffen so fach in mitt dem selbigen arme
bij dem hals vnd tuck in vast zu dir vnd leg
dich mit der brust oben vff in vnd dreye dich
nyder

Item Ob dich eyner hinden begriffett wan du
in dey zuckey zu gewantt vnd hat dich
gefasstt in dyn arm vnd oben vff sind armen
So buck dich behende gliechen fur dich vnd
wurff in vber dz haupt oder valle in nyder
bij eyne hant lx bij eynem pogen