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

elnbogen hoch vff So wind dn haupt durch den
linken arm vnd var jn mit dinem zechten
hant vnder sin linken arm in die wuste
vnd spring mit dinem zechten fuß hinder
sinen zechten fuß vnd wurff jn vber den
zechten hüfft

Ein anders

Item Wan du dn haupt durch den linken
arme gewendest So begriff jn eyn pein
mit der zechten hant vnd ruck jn nach dir

Item Wan du eyne gefasset hast mit dinem
linken hant jn der massen sins zechten ar
mes vnd truckest jn do mit vnd ruckest vngefer
wan er dir vber fellett mit dem zechten arm von
ussen vber din linke hant vnd truck dir
din hant vast an sin brust So far jn mit
dem selben elnbogen in sin zechte syten vnd
ruck dich nider vnd spring mit dyne linken
fuß hinder sinen zechten fuß vnd gruff mit
der zechten hant sein knuppig vnd wurff
jn von dir

Finis