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

oben und hilff mit hende und mit füssen so
kumpstu auff

Ein stuck auff das

Begriff dein lincke hant mit dinem linken und
ruck an dich fal auff den ruck und mit der
rechten hant begriff sin beyn und hebe vber sich
so kumpstu auff

Ob du auff den ruck velest

Und Als du velest leg dein lincke hant auff
sin brust und wan er auff dich vallett so
griff mit dinem linken hant an sin linken
elnbogel und mit der rechten hant griff vnter
sin lincken knie und hebe vber sich und mit dem
lib stupff dich zistig auff zu dem fal so kumpstu
auff ymer

Ein ander pruch

Oder bing dein linken arm vmb sin hals und
heb mit dem rechten beyn und hilff mit der
rechten
Ist magstu das nit getun und er mit dem
kopf arbeitt So stupff dich albeg auswarts
magstu dein linken arm gewinnen so griff im
vnder sin hat vnter der kopf und tum die hat
zu wan du geffent wilt und wan du im die
hant gefasst hast So griff mit der rechten an
sin lincken elnbogel und heb vber sich und zuck
dz recht knie zu dir und besich ob du im magst
von dir gestossen