

In Sand Jorgin name heb an.  
omd i tharo zim Ersten. Ob  
der man hoch oder myder gang.  
das ist des ringens anfang.

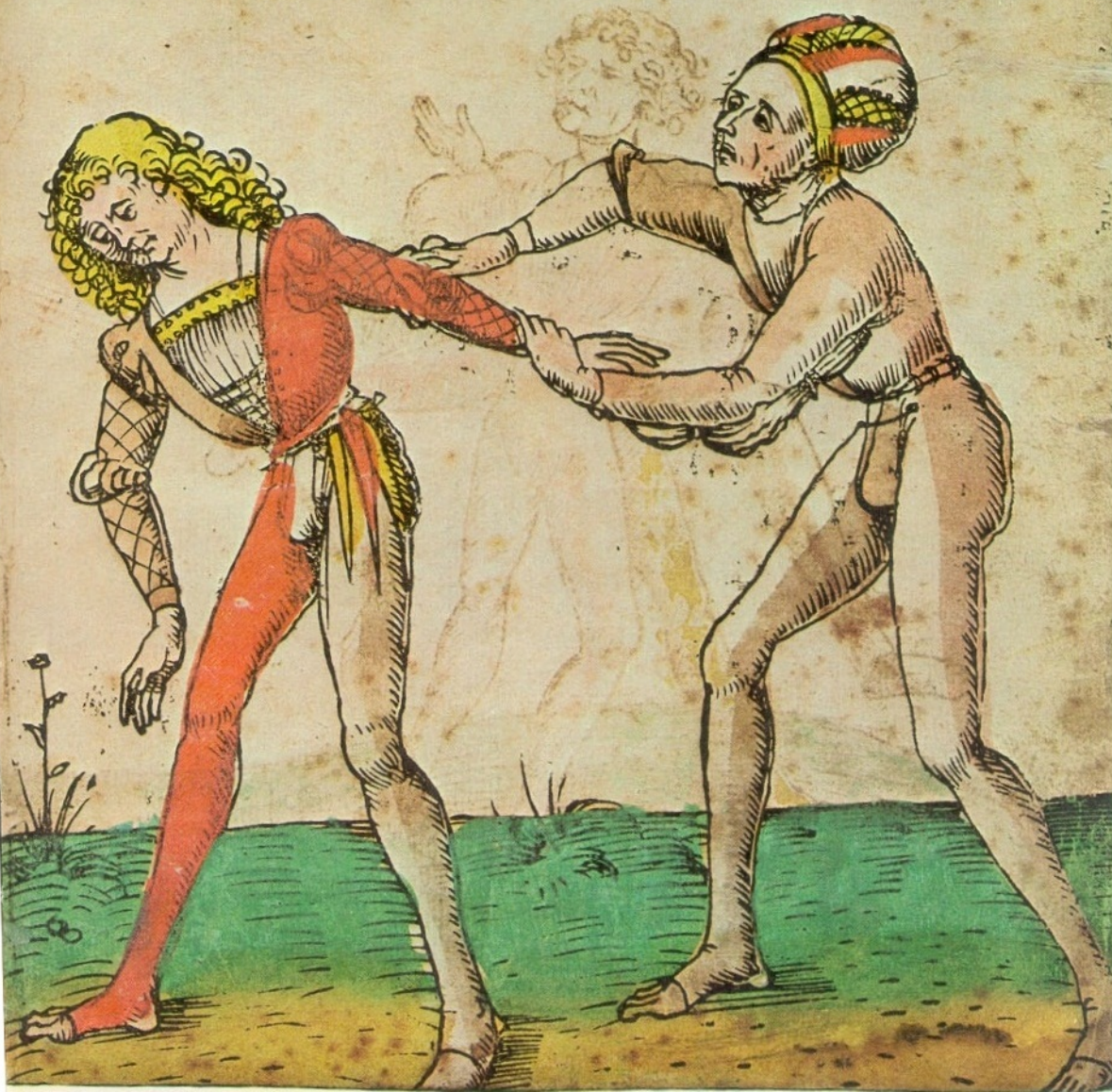


Grueblen

Das ist der recht S

maß. Der der

So der man, mit der hant nach  
die greiff, So nym das stuck,  
das haist, das zucken,



Wan er dich ganz erhebt hat  
vñ das du kam hab habn magst  
So brauch das stück das dir  
hie siehst. So muock er dich  
lassen Od du pruchst ym de arm



Wen er sich gantz aufricht  
und hinderlich strebt, So du  
yt in dem hacken halt. So nym  
das stuck, das haist der Schragg.



Das Stück heißt der Jünglings  
Schlenderhaken. Das nimm mit  
voller Stetigkeit, So wirstu yn,  
mag er dir nicht wehndig,



Wenn er dich erhebt hat Und  
wird dich zu Fuch werffen. So  
thue so welltu fallen. Und  
greiff zu. nach dem gerechtin  
schenckel, und stoss in als wo  
Gott,



Wen er dir den hacken von seine  
paim wil ziehen, So nym das  
stück. Das haist der rigel.





Wen du in den hacken laufft,  
ee wan er sich recht in die wag  
setzt, So nym das stuck, das  
haist, der hinder touff,



Wen er eng mit seine pannen  
stet. So du yn in dem hacken  
halt. So nym das stuch. das  
haust. die fur treuent hufft.



Wen du ein hüßf nymst, und er  
sich mit dir aufricht, oder dich  
aus dem hacken hebt, So nym  
das stuck, das haust der lest hacken.



Wenn er sich aufricht, So du in  
in dem hacken halt, So nimm  
das stück. das haust die halb huff  
und ist am rechts kampf stück,



ni rno. nhr. die thil r nro  
Greiff dich der man zum erlhi  
an. So nym das stuck. das  
hast. Der abtlok.



Wen er sich aufricht. Oder in  
die mag setz, So du yn, in  
dem hacken halt. So nym das  
stück, das haist die gabel.



Wen er dir den kopff zugkt. So  
du ym in den hacken wilt lauff  
fen. So nym das stuck. Das  
haist der außer hacken.



Greiff dich der man, Mit  
Zorn und stark an, So nimm  
das stück, Das haust, das  
ab winden.





Wen er sich weit von der Scheibe  
so du in dem Hacken stest, So  
nym das Stuck, das haub die  
Wammak hufft,



Das ist die hüfft. In dem auß  
sern hacken. die nym schnell  
mit sterck.



Das ist der hinder wuerff, yn  
dem aultern hacken, Den  
wijn mit aller sterck.



Wen er weit mit den paine stet,  
So du in dem hacken hast  
Lomym das stuch, das haust  
die halb hufft.



Das ist am gemains freys stuck  
das zu beidi seitten am yeder  
ringer praucht. Und get aus  
der thwirth.



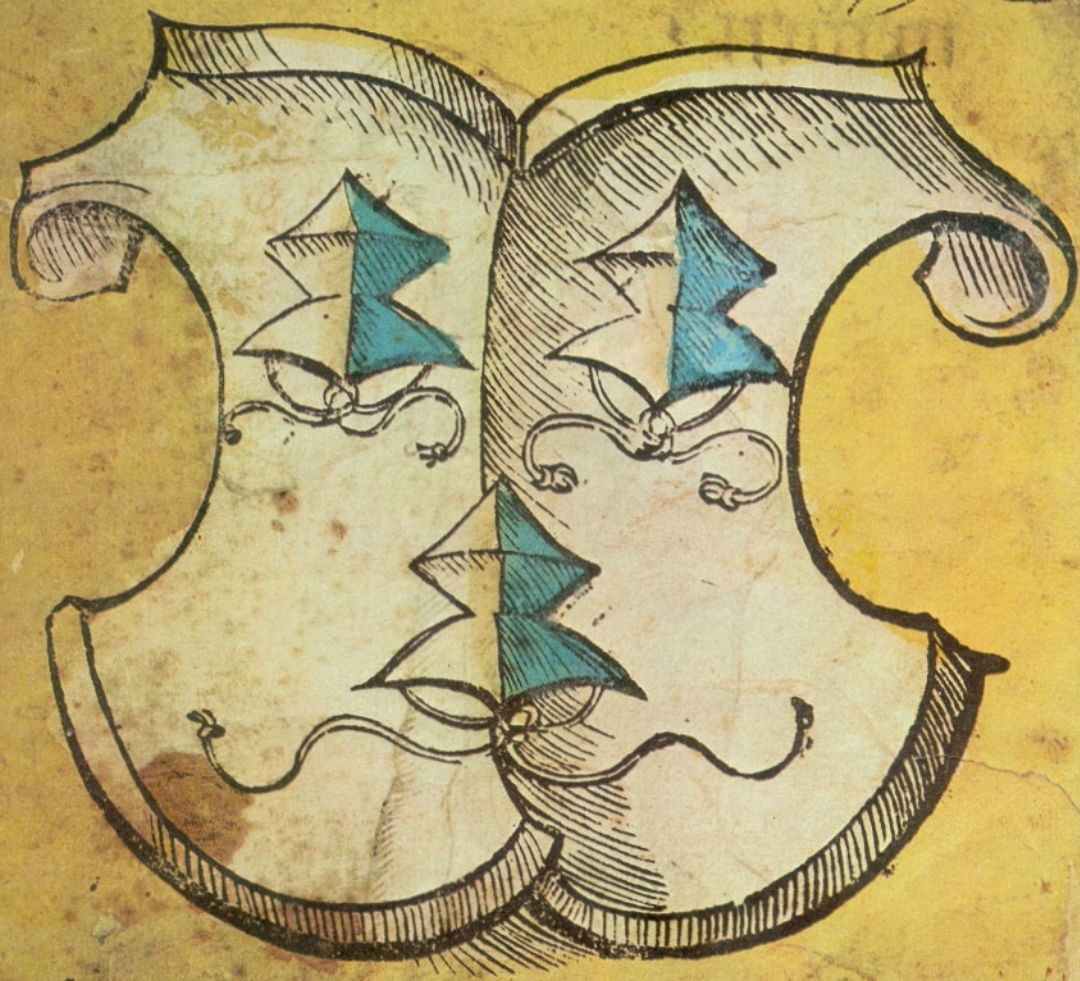
Das ist der Recht ein lauff vn  
Stand: vn dem haken



Das Stück ist pruch und wider  
pruch, ym hacken, vnd ist  
am freyer würff darim zue  
nemen,



Bedrückt zu Landshirn



James Martin