



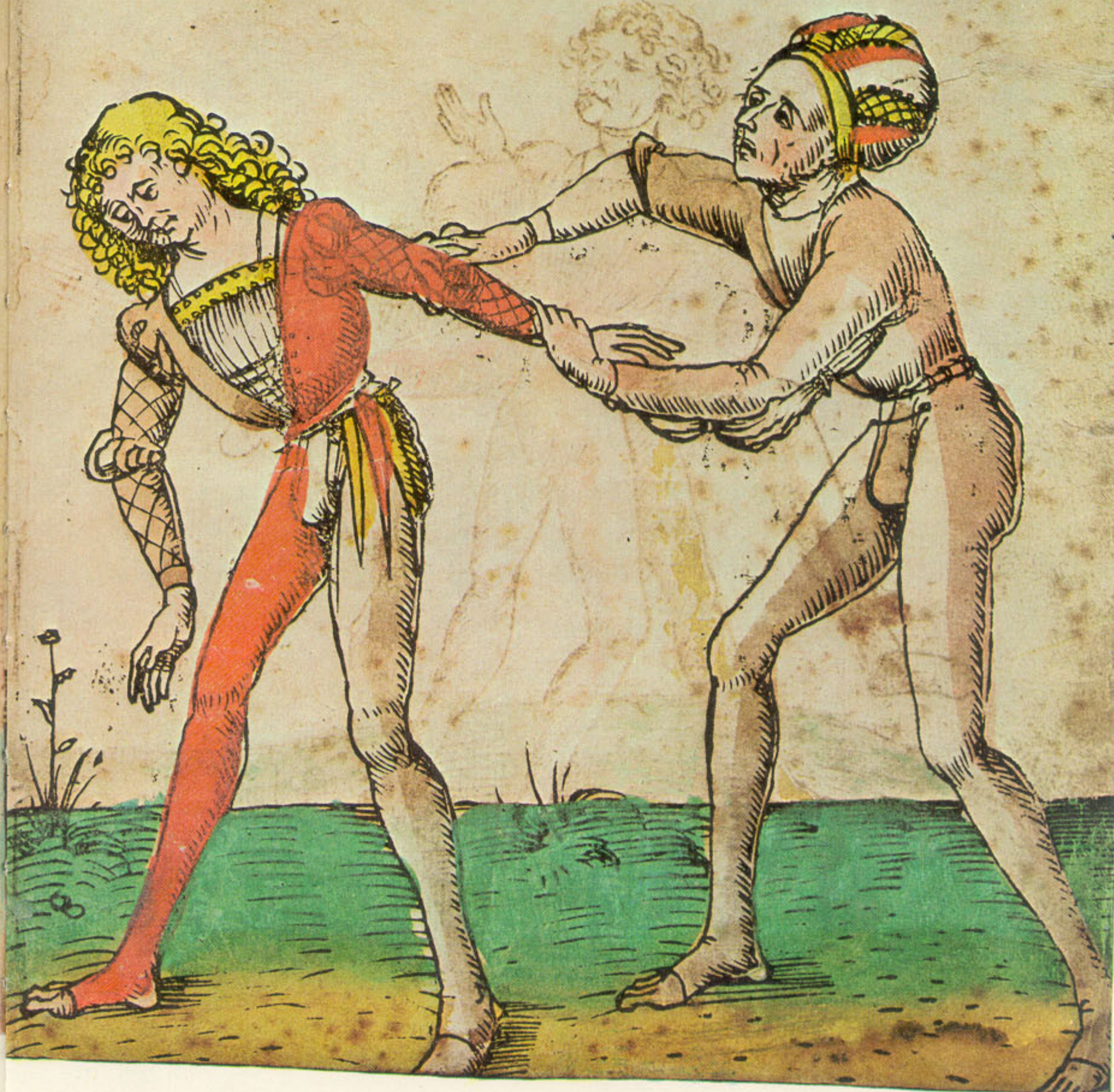
In Sand Jorgin name heb an.
omd Itharo zium Ersten. Ob
der man hoch oder nyder gang.
das ist des ringens anfang.



geueblen

Das ist der recht S
mar.

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



Wen er sich gantz aufricht
und hinderlich streebt. So du
yn in dem hacken halt. So nym
das stuck, das haist der Straghi.



Das Stück heist der Jünglings
Schlenkerhacken. Das nimm mit
voller Sertze, So wirstu yn,
mag er dir nicht weeniden,



Wen er dich erhebt hat Und
wilt dich zu Fuock werffen. So
thue so wellstu fallen. Und
greiff ym. nach dem gerechtin
lichenckel. und sloß in als in
Gott.



Wen er dir den hacken von seine
paim wil ziehen, So nimm das
stuck. 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 hunder touff,



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



Wen du ein hüßß 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,



Greiff dich der man zum erſten
an. So nimm das Stück das
hält. Der abtlok



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



2 Ven er dir den kopff züget. So
du ym in den hacken wilt laüf
fen. So nym das stück. Das
haist der auſſer hacken.



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



Wen er sich weit von der Scheibe
so du in dem hacken stest, So
nimm das stuck, das haubt die
wammak haufft, IIII



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



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



Wen er weilt mit den paine Net,
So du yn in dem haccen hast
Lornym das stuce, das hausta
die halb hufft, alle dem erom



Das ist am gemains freys sturt
das zu beidn seitten am yeder
ringer prauicht. Und getaus
der thwirth.



Das ist der Recht ein lauff un
Stand: yn dem hacken



Das Stuck ist pruch und wider
pruch, ym hacken, vnd ist
am freyer wurff darim zu
nemen,



Sammer zu Lande



Sammer