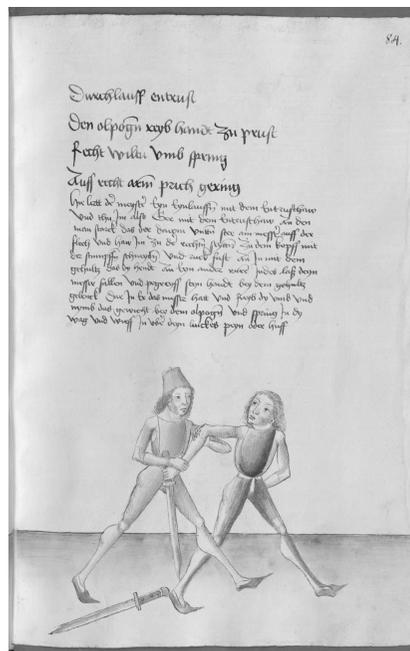


Ringen aus dem Einlaufen im langen Messer

**(84r) Durchlauff entrust
Den olpogen reyb handt zu prust
Recht wiltu umb spring**

Auff recht arme prich gering

Hie lertt der meyster Eyn Eynlauffen mit dem Entrusthaw vnd thu Im also Gee mit dem Entrusthaw an den man starck das der dawm vntten stee am messer auf der flech vnd haw Im zu der rechten seyten zu dem kopff mit der stumpffen schneyden vnd ruck fast an In mit dem gehultz das dy hendt an Eyn ander ruren Indes laß deyn messer fallen vnd pegreyff seyn handt bey dem gehultz gelenck Dar In Er das messer hatt vnd Reyb dy vmb vnd nymb das gewicht bey dem olpogen vnd spring In dy wag vnd wirff In vber deyn linckes peyn oder huff

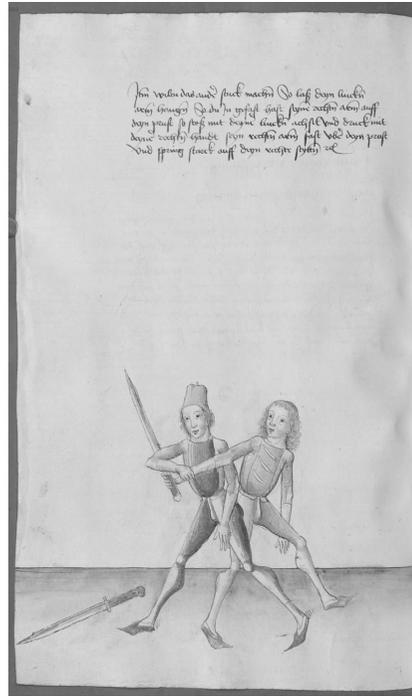


Der Eingang zu dieser Technikserie ist immer ein Entrüßthau zur linken Seite des Gegners und dient vor allem dazu in die nahe Distanz zu kommen. Je nach Art der Technik, wird dann entweder mit der rechten oder linken das Handgelenk des Gegners gegriffen.

Bei 84r ist es wichtig, durch die Stärke-Stärke Konstellation am Gehultz einen gewissen Druck aufzubauen. Lässt man das eigene Messer dann fallen, muss man das Handgelenk des Gegners dann nur noch „mitnehmen“ (verkehrte Hand – Daumen zeigt zum Gegner); der Beugehebel ergibt sich dann fast schon von selbst.

Nachdem man das rechte Handgelenk gegriffen hat, bricht die linke Hand am Ellbogen das Gleichgewicht des Gegners. Im Gegensatz zu einer ähnlichen Technik wird dabei der Ellbogen dann nicht in Richtung Kopf bewegt, sondern mit einer Drehbewegung nach rechts. Dadurch wirft man den Gegner über das linke Bein.

(84v) Item wiltu das ander stuck machen So laß deyn lincken arme hangen So du In gefast hast seynen rechten arme auff deyn prust so stoß mit deyner lincken achsel vnd druck mit deyner rechten handt seyn rechten arme fast vber deyn prust vnd spring starck auff deyn rechte seyten etc



84v beginnt ebenfalls mit einem Entrüßthau, dem Fallenlassen des eigenen Messers und dem Greifen des rechten Handgelenks des Gegners. Hier wird statt eines Beugehebels, der Arm des Gegners über die Brust gestreckt. Dabei kommt man automatisch mit der eigenen Schulter an den gegnerischen rechten Oberarm und somit ist es ein leichtes diesen mit der linken Schulter, und damit mit der Kraft des ganzen Oberkörpers über das linke Bein zu werfen. Diese Technik sollte man nicht anwenden, wenn der Gegner erheblich größer ist.

(85r) Item aber Ein stuck laufft dir einer Eyn vnd ist hoch mit dem arme So lauff auch starck auff In das dy hendt zusammen ruren vnd dring hoch vbersich mit dem arme vnd pregreuff do mit seyn peyde peyn In dy glenck der knypug vnd heb In auff dy achselen deyner rechten oder lincken seyten vnd wirff In vber ruck auff den kopff



85r setzt nicht zwingent einen Entrüßthau voraus.

„dring hoch übersich“ beschreibt, dass der Gegner dazu verleitet wird, einen Gegendruck aufzubauen. Nimmt man nun den eigenen Druck schlagartig weg und umfasst die Knie mit beiden Händen fällt der Gegner fast von selbst über die Schulter. Wichtig dabei ist, dass man ihn nicht aus dem Rücken, sondern aus den Beinen anhebt.

Vorsicht! Diese Technik kann auch vom Gegner angewendet werden.

(85v) Item Greyff mit deyner lincken handt dein rechte vnd laß deyner messer vallen vnd windt mitt deyner lincken seyn rechte woll vmb In deyner lincke seyten vnd schreytt mit deyner rechten fuß fur seynen rechten vnd schlag deyner rechten arme starck vber seynen rechten vnd druck starck Indes In dein rechte seyten vnd swing dich auff dein lincke seyten vnd wirfst yn vber das recht peyn etc



Nun wird die rechte Hand des Gegners mit der linken verkehrten Hand gegriffen. Durch das nach Aussen drehen des Messers kommt der Ellbogen des Gegners nach unten. Mit dem rechten Arm wird der gegnerische zur Streckung gebracht (Zug nach oben) und an der rechten Körperseite fixiert. Bei der Körperdrehung nach links muss der Gegner dann mit (Arm gestreckt halten). Vorsicht, man kehrt dem Gegner bei dieser Technik den Rücken zu; also nicht trödeln.

(86r) Item aber eyn stuck **laufft er dir eyn zu deyner rechten seyten**

so pegreuff seyn rechte handt mit deyner lincken verkerten handt Indes schreytt mit deynem rechten fuß woll auf seyn rechten vnd far mit deyner rechten handt vnter seyn rechten olpogen außbendigs vber seyn arme vnd zeuch mit peyden henden seyn rechten arme auff deyn prust vnd swing dich starck auff deyn lincke seyten vnd schreytt mit deynem rechten fuß fur seynen rechten vnd wurff In vber deyn rechtes peyn etc



Hier wird von einem Bruch gegen das Einlaufen, zur rechten Seite gesprochen.(!) Dies weist darauf hin, dass die Technik von beiden Seiten angewendet werden kann. Im Gegensatz zu 85v wird hier das eigene Messer nicht fallen gelassen und der rechte Arm geht unter dem gegnerischen rechten Arm durch. Dieser wird dann zur Streckung gebracht und mit einer Drehung nach links der Gegner über das rechte Bein zum Fall gebracht.