8.Hanmi ändern mit seitlicher Verschiebung-Change hanmi with displacement to the side

Verschiebung zu sechs Positionen mit Hanmi ändern

Aus einer hanmi Grundstellung (Position 0) verschiebt man sich so, dass man danach in der anderen Grundstellung steht. Der der angestrebten Position näher liegende Fuss bewegt sich zuerst auf die Position, dann wird die Hüfte mit dem zweiten Schritt ins andere hanmi gedreht. Wenn der linke Fuss vorne ist, dreht sich die Hüfte immer nach links, wenn der rechte Fuss vorne ist, dreht sich die Hüfte immer nach rechts. Man bewegt sich auf parallelen Linien und schaut immer nach vorne.
Die Bewegung zurück zu Position 0 entspricht den Bewegungen aus dem andern hanmi.

Displacement to six sideward positions

Starting in hanmi position (position 0), displace the body such that you end in the other hanmi position. The foot closer to the desired end position moves first. When starting in left hanmi, the hips always turn to the left (counterclockwise), when starting in right hanmi, the hips always turn to the right (clockwise). In this exercise, one moves on parallel lines and always looks forward.
The displacement back to position 0 corresponds to the movements in the other hanmi.

Linker Fuss vorne:

Verschiebung/Displacement	Deutsch	English
0->1	Linker Fuss geht diagonal nach vorne, dann rechten Fuss davorstellen. Zurück: rechter Fuss geht diagonal nach hinten, linken Fuss davorstellen = 0->6 in rechtem hanmi.	Left foot moves diagonally forward, place right foot in front. Back: right foot moves diagonally backward, then place left foot in front = 0->6 in right hanmi.
0->2	Linker Fuss geht zur Seite, dann rechten Fuss davorstellen (=mae ashi tenshin sabaki).	Left foot moves to the side, then place right foot in front of it (=mae ashi Tenshin sabaki)
0->3	Linker Fuss geht diagonal nach hinten,	Left foot moves diagonally backward,

	dann rechten Fuss davorstellen.	then place right foot in front of it.
0->4	Rechter Fuss geht diagonal nach rechts vorne, dann linken Fuss dahinter stellen (=ushiro ashi irimi)	Right foot moves diagonally forward, then place left foot behind it (=ushiro ashi irimi)
0->5	Rechter Fuss geht zur Seite, dann linken Fuss dahinter stellen.	Right foot moves sidewards, then place left foot behind it.
0->6	Rechter Fuss geht diagonal nach hinten, dann linken Fuss dahinter stellen.	Right foot moves diagonally backward, then place left foot behind it.

1	-	4
2	0 links vorne	5
3	-	6

Rechter Fuss vorne

4	-	1
5	0 rechts vorne	2
6	-	3