

Das Kapitel 7 "Schritte und Figuren" enthält Tanzbeschreibungen der wichtigsten Vertreter der Regionen, d.h. der Tänze, die in der jeweiligen Region oder in ganz Bulgarien weit verbreitet sind, die zum Grundrepertoire der tanzenden Bevölkerung gehören. Die beschriebenen Varianten beschränken sich auf die gebräuchlichsten Grundfiguren – es gibt daneben zahlreiche andere, meist regional oder lokal geringfügig abweichende Formen.

Komplexe Choreographien, die nur von regelmäßig trainierenden Ensembles beherrscht werden, gehören nicht hierher, sondern Formen, die jeder Einwohner, der die Traditionen seiner Heimat kennt, mittanzen kann, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet.

Nordbulgarien

1. Dajčovo
2. Svištovsko
3. Pajduško
4. Eleno Mome
5. Grânčarsko
6. Gankino
7. Čerkezko
8. Vlaško
9. Kukuvička
10. Bâčvanka
11. Šira

Thrakien

1. Pravo trakijsko
2. Trakijaska râčenica
3. Trite Pâti
4. Glaviniška kopanica
5. Bučimiš
6. Čapraz
7. Džinovsko
8. Kamišica
9. Sedi Donka

Rhodopen

1. Rodopsko
2. Čukanoto
3. Svornato
4. Minka

Šopluk

1. Šopsko za pojas
2. Graovsko
3. Četvorno
4. Jove Malaj Mome
5. Petrunino
6. Šopska kopanica
7. Dilmano, Dilbero
8. Kjustendilska râčenica

Dobrudža

1. Danec
2. Sborenka
3. Râka
4. Opas
5. Sej, sej bob
6. Ljavata
7. Tropanka
8. Talima
9. Varnenski tanc

Pirin

1. Džangurica
2. Dospatsko
3. Ograždensko⁸⁹
4. Ispajče (Igra na Dvamina) ⁹²
5. Deninka
6. Ginka