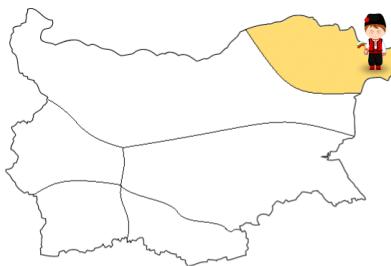




Schritte durch Kulturen:  
Sofia trifft Athen



# Folkloreregion Dobrudja

Die Region Dobrudja ist historisch-geografisch und ethnografisch eng mit der Donauebene verbunden, mit Thrakern und Balkanern aus dem Balkangebirge, Siedlern und Einheimischen.

Jede der ethnografischen Gruppen hat ihre spezifischen Merkmale bewahrt. Das einheitliche Element ist der gemeinsame bulgarische Ethnostil, der sich in der Form, der Ornamentik und der Art der Herstellung der Trachten ausdrückt.

Im Folkloregebiet der Dobrudja ist der Tanz der Männer ruhig, selbstbewusst, heiter, äußerst arbeitsam und stark mit dem Land verbunden. Die Männer tanzen in einer leichten Hocke, mit erhobener Brust und freien, weiten, fließenden Armbewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen. Die Frauen tanzen entspannt mit leichten Schulterbewegungen und einem speziellen Ruf.

Beliebte Tänze sind „Sborenka“, „Danets“, „Opas“, „Ruka“, „Sey, sey bob“, „Varna“.

Die authentische Tracht der Dobrudscha-Frauen besteht aus einem roten, bestickten Gewand, einer langen Baumwollbluse und einer schwarzen, bestickten Schürze. Charakteristisch ist das Kopftuch - meist gelb, mit langen Seidenfransen, eine Anspielung auf die goldenen Weizenähren, die von der lokalen Bevölkerung sorgfältig angebaut werden.

Die Männertracht ist schwarz. Sie besteht aus einer schwarzen Hose und einem weißen Baumwollhemd, das im Brustbereich bestickt ist und durch einen breiten roten Gürtel aus Wolle ergänzt wird.



# Folkloreregion Dobrudja

# Folkloreregion der Schopen

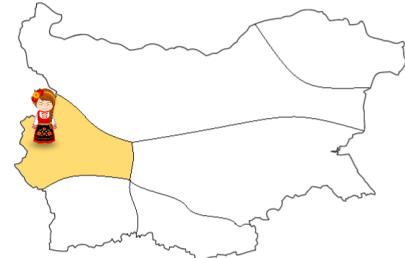
Diese Region befindet sich im Südwesten Bulgariens.

Der Shopski-Tanz zeichnet sich durch Beweglichkeit, Leichtigkeit und Sprunghaftigkeit aus. Er ist geprägt durch viel Temperament, Dynamik, Koordination von Körper, Händen und Kopf und eine außergewöhnliche Rhythmisik.

Die hervorragendsten Beispiele des Schopentanzes sind: „Graovsko horo“, „Petrunino horo“, „Chetverno horo“, Kyustendilska ruchenitsa, „Kopche“, usw.

Die typischsten Instrumente sind: „Gadulka“, der Dudelsack, die Hirtenpfeife und die Doppelflöte.

Kostüme der Männer sind weiß, die Frauen tragen Sukman und Litak.



The map of Bulgaria shows the Schopen region highlighted in yellow. A small illustration of a person in traditional Schopen clothing is positioned in the yellowed area.

Die Frauentracht ist farbenfroh und leuchtend, reich an Ornamenten, Randverzierungen und Stickereien. Die Verzierungen konzentrieren sich auf die Röcke und den Ausschnitt, die Ärmel der Tracht sind in der Regel lang und ebenfalls mit Stickereien bedeckt.



Die Männertracht zeichnet sich durch ein langes weißes Hemd aus, das aus Baumwolle hergestellt ist und am Kragen verziert ist. Der Gürtel ist hier ein fester Bestandteil der Tracht - immer fest um die Taille gebunden. Der Ellbogen ist in der Regel lang, was die Figur der Männer größer und maskuliner macht. Die Hosen sind schmäler als in anderen ethnografischen Gebieten, und ihre reiche Verzierung konzentriert sich vor allem auf den unteren Teil der Beine.

# Folkloreregion der Schopen



# Folkloreregion Pirin

Die Region Pirin ist die kleinste.

Die Trachten der Frauen sind sehr reich an Farben und Schmuck. Die Trachten der Männer sind weiß.

Aufgrund der turbulenten historischen Ereignisse in dieser Region ist im Tanz der Männer die Bereitschaft zum Kampf zu erkennen. Der Tanz der

Frauen strahlt ein Gefühl von Macht und Würde aus. Die Bewegungen der Männer sind langsam, weit und mit vielen Unterbrechungen. Leichte Schritte, Drehungen, Knie sind charakteristisch. Typisch ist auch das Tanzen zu Liedern.

Die beliebtesten Tänze sind: „Shirto“, „Dzhanguritsa“, „Maleshevsko“, „Ograjdansko“. Die typischsten Instrumente sind: Tambura, Zula, Trommel, Dudelsack.

Sie besteht aus einem Hemd, einem Obergewand, einem Gürtel und nur einer Schürze. Das Hemd ist lang, wie eine Tunika, und das Aussehen wird durch das Obergewand geformt. Die Tracht ist vor allem am Ausschnitt und tief unten am Saum reich verziert. Der rote Wollgürtel und die lange, schmale Schürze sind fester Bestandteil der Frauentracht in Pirin. Der Kopf der Pirin-Frauen ist immer mit einem Tuch bedeckt, das tief unter dem Haar zusammengebunden wird.

Die Männertracht ist weiß. Die Hosen sind schmal, mit eng anliegenden Hosenbeinen. Die Oberbekleidung ist lockerer, weiter geschnitten, oft ohne Kragen, und die Hemden sind lang und reichen teilweise bis zu den Knien. Das Oberteil gibt es mit und ohne Ärmel, der Gürtel ist rot und liegt immer sehr eng um die Taille gebunden, manchmal wird er sogar zusätzlich mit einem Riemen befestigt.

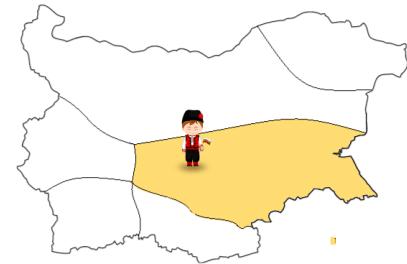


# Folkloreregion Pirin

# Folkloreregion Thrakien

Die thrakische Region ist die größte.

Die Trachten sind äußerst vielfältig und reich an Farben, Ornamenten und Kopfbedeckung. Die Männer tragen schwarz, und die Frauen tragen ein Sukman oder Rock und Weste - mit einer Vielzahl unterschiedlicher und reicher Ornamentik.



Der Tanz ist reich an Bewegungen, die mit Füßen am Boden ausgeführt werden. In der Ebene sind die Tänze entspannt, reich an Rhythmen und Bewegungen, die mit einer inneren, gefühlvollen Erfahrung ausgeführt werden. In den Bergen sind die Tänze aufgrund des Platzmangels nicht so breit aufgestellt, dafür hat sich der Gesang dort stark entwickelt.

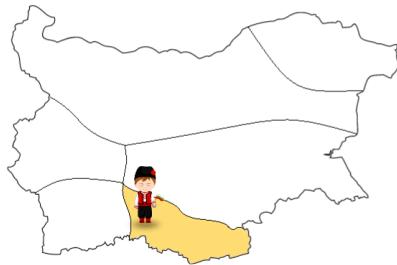
Die Tänze sind in Männer-, Frauen- und gemischt unterteilt. Sehr oft wird zum Gesang getanzt. Die bekanntesten Tänze sind „Dreimal“, „Dzhinovsko“, „Kaloyanovo“, „Pravo Trakiisko“, „Butschimisch“ und andere.



Die Frauentracht besteht aus einem weißen Baumwollhemd und einem Soukman mit den für jede Region typischen Stickereien. In der thrakischen Region gibt es eine Fülle von Stickereien und Ornamenten. Meistens ist der Sukman ärmellos, aber mancherorts findet man ihn auch mit kurzen oder sogar langen Ärmeln.

Die Schwarztracht der Männer besteht aus einem weißen Baumwollhemd, das ebenfalls reich mit den typischen Stickereien verziert ist, einer dunklen Hose und einer ebenfalls verzierten Weste.

## Folkloreregion Trakien



# Folkloreregion Rhodopen

Die Region Rhodopen erstreckt sich über das Gebiet des Rhodopengebirges im südlichen Teil Bulgariens.

Der Rhodopentanz ist langsam, gemäßigt, relativ einfach und mit wenig Abwechslung in den Bewegungen. Abwechslung gibt es nur bei den Griffen - Schulter, Gürtel oder Handfläche.

Die Frauen tanzen zurückhaltend, immer in einer engen Reihe, dicht beieinander. Die Männer tanzen mit breiteren Schritten, in der Hocke und kniend. Die Tänze der Rhodopen werden fast immer mit dem ganzen Fuß und im Gesang ausgeführt.

Eine Besonderheit der Rhodopenlieder sind die Musikinstrumente, auf denen sie vorgetragen werden - die Kabaçayda, der Kabakaval und seltener die Tambura, die Trommel und der Kaval.



Bei der Männertracht handelt es sich um die traditionelle schwarze Tracht, in der hauptsächlich dunkle Farben vorkommen. Sie besteht aus einem weißen Hemd, einer verzierten Weste, einem Obergewand und einer schmalen Hose, die mit Stickereien und Gitanen verziert sind. Das Hemd ist einfarbig und hat einen schmalen rechteckigen Kragen, der mit farbigen Fäden bestickt ist. Das Obergewand ist mit zahlreichen Stoffschnüren mit komplizierten Flechtungen bedeckt.

Die Tracht der Frauen aus den Rhodopen besteht aus einem langen weißen Hemd, einem dunklen, verzierten Wollkleid, einem Obergewand und einer Weste mit Ärmeln. Das tunikaartige Hemd ist aus Baumwolle und hat lange, ausgestellte Ärmel. Das Kleid im Brustbereich offen und hat eine unterschiedliche Rocklänge. Die charakteristischen Verzierungen sind vor allem im Brustbereich zu finden. Die Accessoires der Frauen sind ein roter Wollgürtel und eine traditionelle Schürze aus orangefarbenen, roten und gelben Quadraten.

# Folkloreregion Rhodopen

# Nordische Folkloreregion

Das Nordische Gebiet ist das zweitgrößte mit einem sehr vielfältigen Reichtum an Musik und Tanz.

Aufgrund der Vielfalt wird diese Folkloreregion in einen westlichen, einen mittleren und einen östlichen Teil unterteilt.

Im westlichen Teil: Die Tänze sind reich an feinen Bewegungen. Das Ausführen erfolgt mit schnellen Schritten, begleitet durch eine sehr charakteristischen Ruf. Die Tänze in der mittlereren Region zeichnen sich durch ihre Weite, ihre Sprünge und ihr reiches Handspiel aus. All dies macht die Tänze schön, lebendig und temperamentvoll.

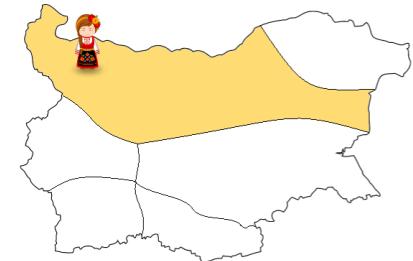
Im Osten ist der Tanz ist leichtfüßig - mit interessanten Handbewegungen im Männer- tanz. Der Frauentanz ist sehr bodenverbunden mit einem sehr charakteristischen Ruf.

Die typischsten Tänze sind Daichovo, Elenino, Svishtovsko, Paidushko, Gankino.



Die Frauentracht besteht aus einem weißen Baumwollhemd und einem Soukman mit den für jede Region typischen Stickereien. In der thrakischen Region gibt es eine Fülle von Stickereien und Ornamenten. Meistens ist der Sukman ärmellos, aber mancherorts findet man ihn auch mit kurzen oder sogar langen Ärmeln.

Die Schwarztracht der Männer besteht aus einem weißen Baumwollhemd, das ebenfalls reich mit den typischen Stickereien verziert ist, einer dunklen Hose und einer ebenfalls verzierten Weste.



# Nordische Folkloreregion



Schritte durch Kulturen: Sofia trifft Athen, ein Projekt vom Juni 2025



Съфинансирано от  
Европейския съюз



Erasmus+

