

LEER STAPSGEWIJS DAMMEN

UITGAVE VAN



Fitter Brein



hannn.eu

Meer fitte breinen

Fitter Brein en *Healthy Ageing Network Northern Netherlands* (HANNN) vormen een innovatief nieuw netwerk met een samenhangend programma om bij te dragen aan fittere breinen en gezonde beweging. Zo zorgen we ervoor dat verschillende generaties (weer) bij elkaar aan tafel komen en actief in beweging komen.

Hiervoor wordt het oer-Hollandse denkspel 'dammen' toegepast. Dammen is naast het spelen in georganiseerd verband, uitermate geschikt om breed beoefend te worden en om bij te dragen aan verschillende maatschappelijke uitdagingen.

Dammen is eenvoudig te leren: de spelregels zijn overzichtelijk. Tegelijkertijd is dammen uitdagend: de combinaties zijn eindeloos. En het is een laagdrempelige manier om mensen in contact te brengen, nieuwe ontmoetingen te creëren en het zorgt voor een gezellige sfeer. Tevens heeft dammen een meerwaarde op het mentale aspect: trainen van het brein.



Introductie

In deze speciale damcursusuitgave van *Fitter Brein* leer je de basisbeginselen van het prachtige damspel. Je leert niet alleen de spelregels, maar ook de strategische kant. Dammen is namelijk niet alleen maar schuiven met de schijven! Ook het onderdeel tactiek speelt een belangrijke rol in het damspel. Om een dampartij te winnen moet je alle schijven van de tegenstander veroveren of de tegenstander vastzetten. En daar komt tactiek bij kijken! Tot slot wordt het eindspel uitgelegd, want een dam vangen kan erg moeilijk zijn!

Ambassadeur Erik Scherder

Hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder (VU Amsterdam) is het boegbeeld en een warm pleitbezorger van het damspel en ambassadeur van Fitter Brein.

"Bij dammen is bij uitstek sprake van actief en creatief denkwerk in een verrijkte omgeving en dat is heel gezond! Dammen is een al uitdaging en de hersenen reageren daar het beste op."





Dammen, voor jong en oud

Iedereen kan leren dammen! Wel moet je ervoor openstaan. Wellicht ken je de spelregels, dan is het interessant om de verdieping op te zoeken om nog beter te worden en om jezelf uit te dagen.

Het damspel wordt door alle generaties (jong en oud) gespeeld. Fitter Brein organiseert overal damactiviteiten. Bijvoorbeeld in zorginstellingen, bibliotheken en in de buitenlucht. Daarnaast komt Fitter Brein regelmatig met prachtige damevents en lezingen, zoals van Erik Scherder.

Hoe win je een partij?

Het doel van dammen is natuurlijk slimmer te zijn dan je tegenstander. Wie alle schijven van de tegenstander heeft veroverd of heeft vastgezet, wint de partij. En anders wordt het gelijkspel, ook wel *remise* genoemd. Voor een winstpartij krijg je twee punten en voor remise één punt.





De schoonheid van het damspel

Voor de liefhebber is het dammen een prachtig spel om levenslang te beoefenen. De strategieën en de tactieken hebben onbegrensde mogelijkheden.

In de loop der jaren zijn ontelbare damboeken geschreven waarmee kennis over het damspel kan worden opgedaan. Het damspel gaat ook met de tijd mee en wordt er veel geoefend op online platformen.

En het leuke is, iedereen kan het beoefenen en op elk niveau. Ontdek daarom de wondere wereld van het damspel en daag anderen uit.

Het dambord

Hiernaast zie je een dambord waarop het *Internationaal 10x10* damspel wordt beoefend. Er zijn verschillende spelvormen (Checkers, Russisch, Braziliaans, Turks, Fries etc.), maar het *Internationaal 10x10* wordt het meeste gespeeld over de wereld.

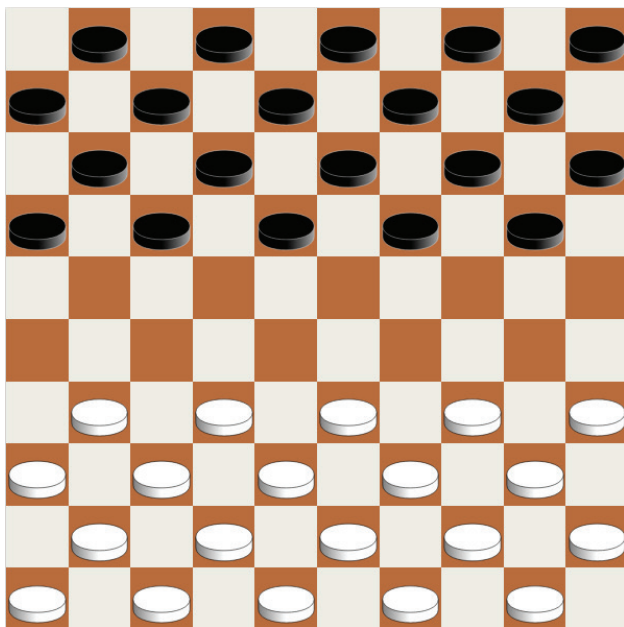
Het dambord heeft 50 lichte en 50 donkere velden. In totaal zijn dat 100 velden. Alleen op de 50 donkere velden wordt er gedamd. De lichte velden zorgen er alleen maar voor om de donkere velden uit elkaar te houden.

Het dambord ligt goed als linksonder een donker-veld te zien is. Dit is de beginopstelling om een dampartij te starten.

We beginnen met 20 witte en 20 zwarte schijven (ook wel 'stenen' of 'stukken' genoemd).

Maar wie mag het damspel beginnen? De officiële damregel geldt: wit moet als eerste beginnen.

ZWART



WIT

Beginopstelling van het damspel

De schijf

Met schijven speel je het damspel. Maar hoe mag er worden geschoven en zetten worden gedaan?

Zoals je geleerd hebt, spelen we het damspel alleen op de donkere velden. De schijven moeten op de donkere velden staan.

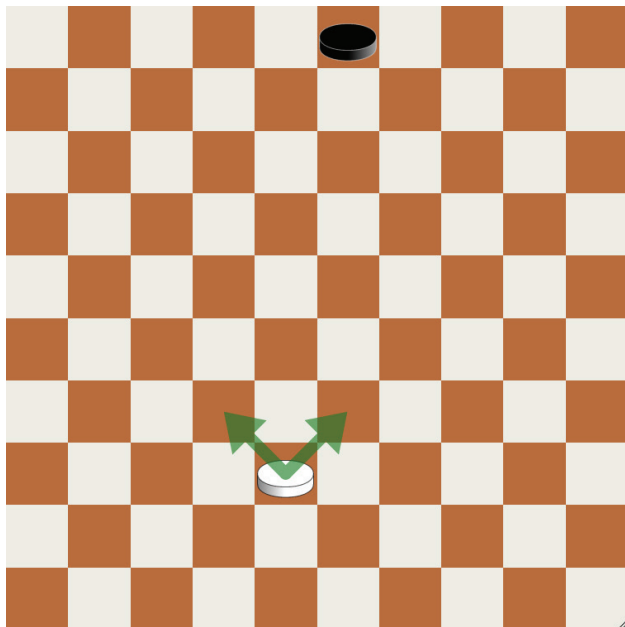
In het diagram hiernaast is wit aan zet. Een schijf mag alleen schuin vooruit, één veld vooruit.

Achteruit zetten mag niet met een schijf.

Wit heeft dus twee opties (zie de pijltjes).

Vraag 1

Welke zet zou jij voor wit spelen? Schuif je de schijf naar links of naar rechts? De keuze maakt wel uit, want de ene zet wint en bij de andere wordt het remise (gelijkspel).



De dam

Als één van je schijven aan de overkant komt, dan krijg je een dam. Er wordt dan een schijf (die naast het bord ligt en niet meer aan het spel meedoet) bovenop gezet.

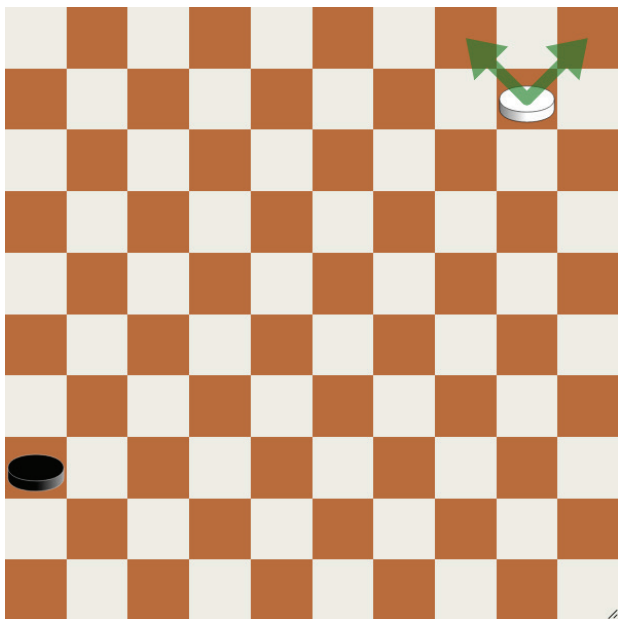
De laatste lijn noemen we ook wel de damlijn. Er zijn vijf velden om dam te halen.

Heb je eenmaal een dam, dan kan je niet nog een schijf erop krijgen. Een dam bestaat uit maximaal twee schijven.

Vraag 2

Op welk veld ga je de dam halen? Let goed op wat het plan van zwart is op de volgende zet.

Er is maar één zet voor wit die winst oplevert.



Een zet doen met de dam

Wit heeft een dam. Er is een extra schijf bovenop gekomen. Maar wat kan de dam allemaal?

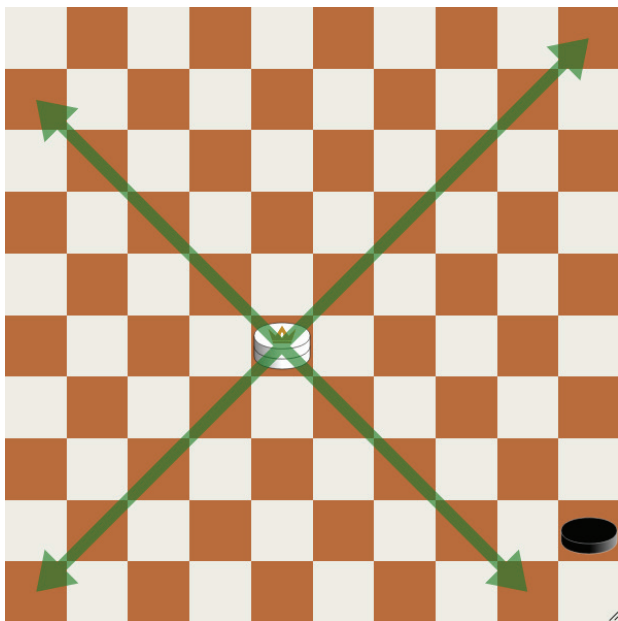
De dam mag voor- en achteruit zetten, zo ver als je wilt. De groene lijnen geven aan op welke velden wit zijn dam allemaal kan plaatsen.

Als je goed telt, dan kan wit op maar liefst 17 velden zijn dam neerzetten.

Belangrijk is wel dat een dam niet over eigen schijven of dammen mag zetten.

Vraag 3

Heb je al een idee naar welk veld jij de witte dam wilt gaan zetten? Er is maar één zet die winnend is voor wit. Wat speel je?



Slaan is verplicht

Slaan is verplicht! Dammen is de enige sport waarbij slaan verplicht is. Als je kunt slaan, dan moet je ook slaan.

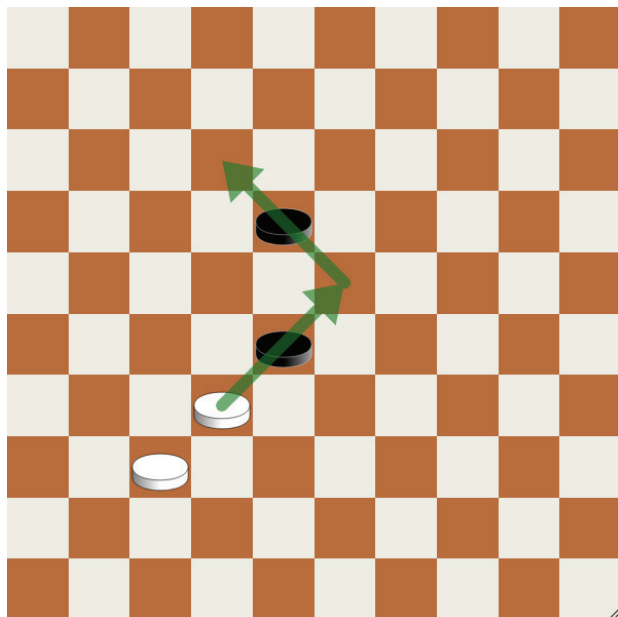
Er zijn verschillende regels bij het slaan. We gaan dit allemaal stap voor stap uitleggen met enkele voorbeelden.

In het diagram is wit aan zet. Wit kan over de twee zwarte schijven slaan in één soepele beweging. Achter de eerste zwarte schijf is een leeg veld. Ook is er een leeg veld achter de tweede zwarte schijf. Wit kan dus in één beweging de zwarte schijven slaan en van het bord pakken.

Nu heeft zwart geen schijven meer over. Wit wint dan de partij.

Wist je dat?

Je mag niet over twee of meer schijven slaan die achter elkaar staan (ook niet met de dam!). Er moet altijd een leeg veld achter de vijandelijke schijf zijn.



Achteruit slaan mag wel

Bij dammen mag je ook achteruit slaan met je schijf en met je dam. Een schijf mag alleen niet achteruit zetten.

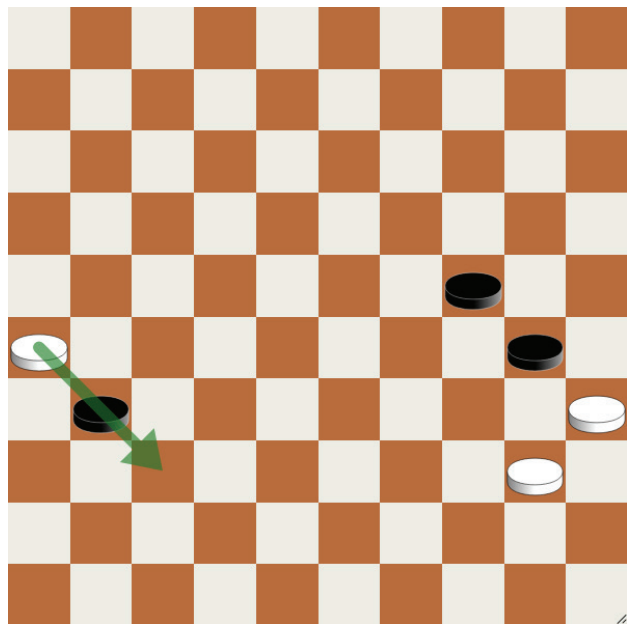
In het diagram heeft wit één manier om te slaan. Wit mag niet in een keer over twee zwarte schijven slaan, maar hij mag wel achteruit slaan.

De juiste slag wordt aangegeven met het pijltje.

Zwart heeft nog maar twee schijven over, maar verliest de partij. Als zwart een zet speelt, dan kan wit altijd beide zwarte schijven slaan.

Wist je dat?

De officiële damregel luidt: aanrakken is zetten. Bij schooldammen en bij activiteiten van Fitter Brein wordt dit niet toegepast, dan is de regel: loslaten is zetten.



Leren slaan met de dam

Een dam is erg sterk. Met de dam kan je voor- en achteruit slaan. Daarnaast kan je met een dam ook in hoeken gaan slaan.

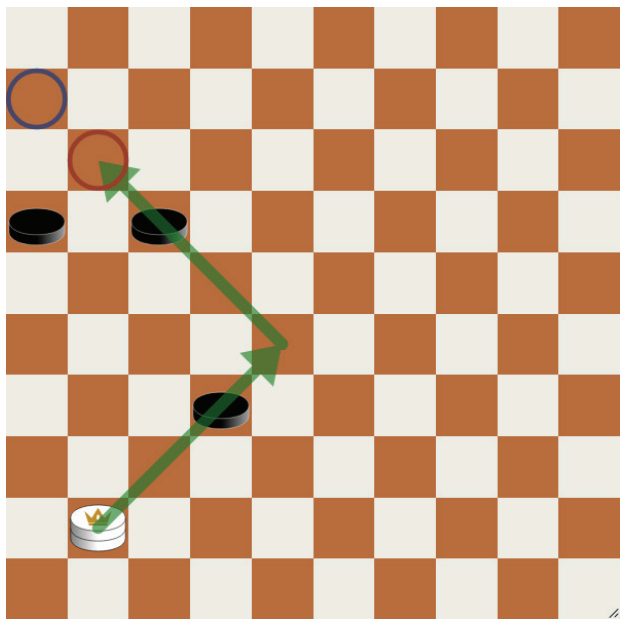
Zetten met een dam kan op de diagonale (schuin) lijnen. Dit geldt ook voor het slaan met een dam. De dam kan meerdere diagonale lijnen gebruiken om vijandelijke schijven te slaan.

In het diagram zien we dat wit twee zwarte schijven kan slaan. Achter elke schijf van zwart is tenminste één leeg veld.

Vervolgens zet wit zijn dam neer (de witte dam kan namelijk niet meer verder slaan) op het veld met de rode cirkel of het veld met de blauwe cirkel.

Vraag 4

Op welk veld zou jij de witte dam laten stoppen?
Op het veld met de rode of met de blauwe cirkel?



Meerslag gaat voor!

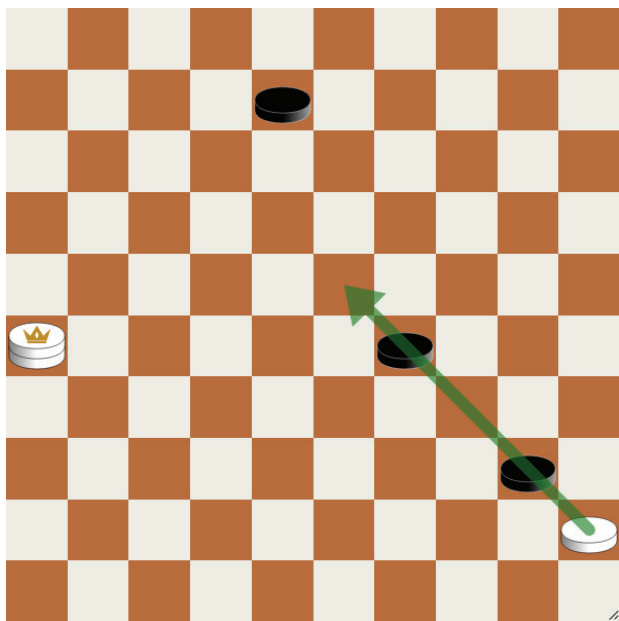
Meerslag gaat altijd voor bij het dammen. Dit is een hele belangrijke spelregel en wordt in de praktijk regelmatig fout toegepast.

In het voorbeeld zien we dat wit op twee manieren kan slaan. Wit kan met de dam eenmaal een zwarte schijf slaan en met de witte schijf kan hij twee zwarte schijven slaan. Wit is nu verplicht om met de schijf te slaan, want meerslag gaat voor.

Het is altijd verstandig om bij elke zet eerst te kijken of je kunt slaan en vervolgens goed te bestuderen hoe je moet slaan.

Wist je dat?

Damslag gaat niet voor. Als er een situatie is waarbij je bijvoorbeeld keuze hebt om op twee manieren te slaan, dan moet je altijd de slag pakken (ongeacht met een dam of schijf) waarbij je de meeste schijven kunt slaan. Indien dit gelijk is, dan mag je kiezen.

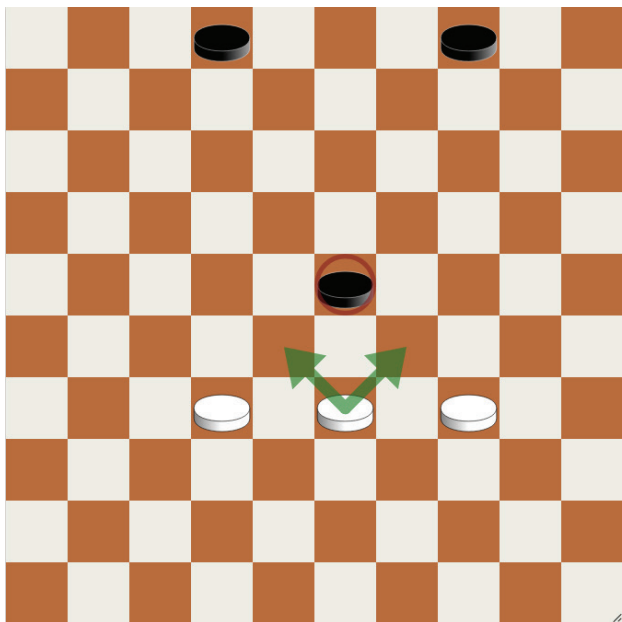


Aanvallen

Aanvallen kan sterk zijn! Je kunt er namelijk schijven mee winnen. Maar eerst moet je er goed over nadenken, voor je (er een) aan gaat vallen. Het is goed om te weten welke schijf je van de tegenstander wilt aanvallen. Het idee is dat je altijd probeert te dreigen met slaan.

In het diagram kan wit een schijf winnen door een sterke aanval in te zetten. Laten we dat in drie stappen bekijken.

1. De zwarte schijf met de rode cirkel staat alleen. De drie witte schijven staan er mooi omheen.
2. Wit kan de zwarte schijf op twee manieren aanvallen en winnen.
3. De zwarte schijf wordt aangevallen. Zwart kan hier niks meer tegen doen. Weglopen is ook geen verdediging meer.



Verdedigen

Als een schijf wordt aangevallen, is het belangrijk om goed te verdedigen.

In het damspel zijn 'dichtzetten' en 'weglopen' de meest voorkomende manieren om te verdedigen. We gaan beide methodes leren aan de hand van het voorbeeld op de volgende bladzijde.

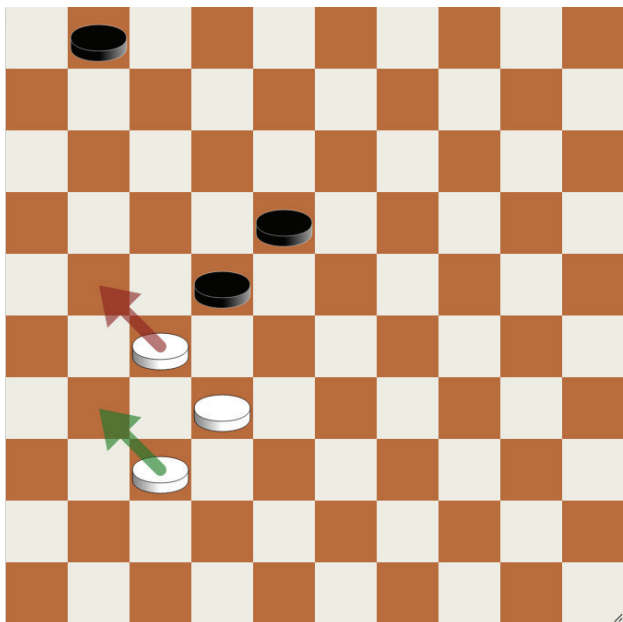
Zwart dreigt twee witte schijven te slaan. Wit moet de goede verdediging vinden om niet op achterstand te komen.

Weglopen (rode pijl): wit kan de aangevallen schijf verplaatsen naar het volgende veld door weg te lopen.

Dichtzetten (groene pijl): wit kan met deze zet de slag eruit halen door het lege veld dicht te zetten.

Vraag 5

Welke verdediging is de juiste?



Ruilen

Een andere verdedigingsmethode die veel wordt gebruikt is 'ruilen'. Door te ruilen geef je bijvoorbeeld één schijf weg en krijg je er ook weer één voor terug. Zo blijft de slagwisseling gelijk.

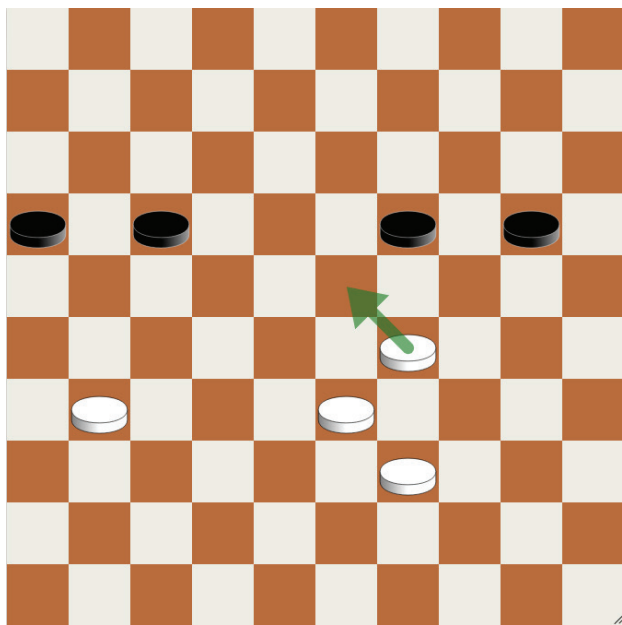
Ruilen heeft ook een andere functie. Het geeft namelijk ruimte om te spelen. Als niemand ruilt, dan komt iemand heel snel vast te staan.

Daarnaast kunnen ruiltjes ook heel sterk en soms winnend zijn. Ruilen heeft namelijk ook een tactische functie.

Wit kan in de diagramstand een ruil spelen. Zwart slaan dan één schijf, wit slaat er vervolgens twee en zwart slaat er één terug. Al met al blijft het dan gelijk.

Vraag 6

Is de ruil van wit sterk? Zo ja, waarom?



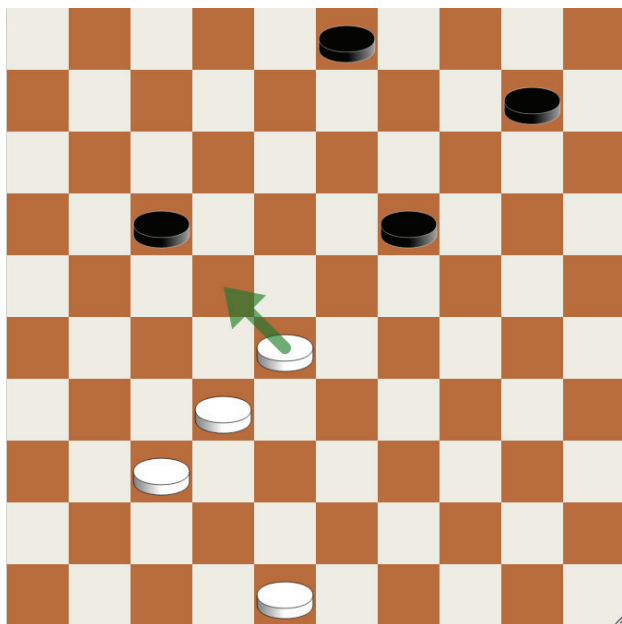
Combineren

Dammen is een tactisch spel en het barst van de combinaties (ook wel 'zetjes' genoemd) en andere trucjes. Dat maakt het spel heel erg leuk. Het geeft een goed gevoel als je je tegenstander kan verrassen met een trucje. Het vinden van combinaties is soms een enorme uitdaging.

Bij combinaties geef je altijd een of meerdere schijven weg en pak je er meer voor terug en/of krijg je een sterke dam. Kortom, je moet eerst investeren om er meer voor terug te krijgen. Denk altijd eerst goed na wat de gevolgen zijn als je een of meerdere schijven weggeeft.

We gaan leren hoe je een zetje moet uithalen.

1. Wit geeft één schijf weg (groene pijl).
2. Zwart moet verplicht slaan.
3. Wit pakt daarna drie zwarte schijven, haalt een dam en wint de partij.



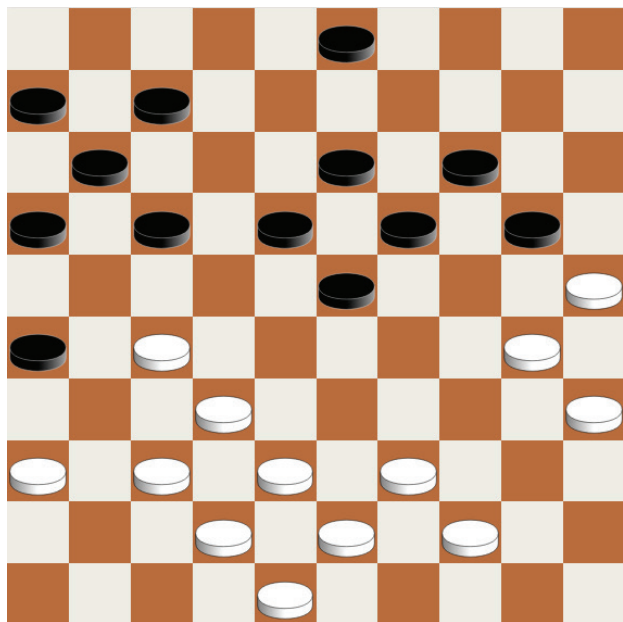
Eengever

Er zijn verschillende methodes om te combineren. Daarnaast kunnen combinaties op elk moment in de partij voorkomen. Het is daarom verstandig om elke zet te bekijken of je een leuke combinatie hebt om uit te halen.

Vraag 7

In deze volle stand zit er voor wit ook een combinatie in. De combinatie is goed verborgen, dus bekijk alle mogelijkheden. Wit kan één schijf weggeven en er meerdere voor terug krijgen.





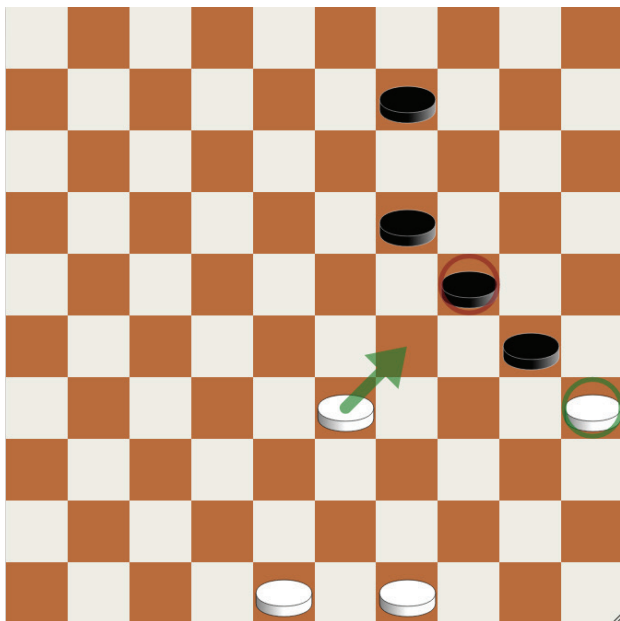
Prikken

Een andere leuke combinatie komt tot stand door te gaan 'prikken'. Door te prikken haal je een schijf weg in de stelling van de tegenstander om er meer voor terug te krijgen.

Om te prikken moet je vaak de middelste schijf bij de tegenstander weghalen. Door te prikken ontstaat er een gat in de stelling van de tegenstander.

In het diagram speelt wit een sterke zet (groene pijl). Zwart moet verplicht slaan. Er ontstaat een gat in de stelling (rode cirkel). Wit kan vervolgens met de randschijf (groene cirkel) over drie zwarte schijven naar dam slaan en wint de partij.

Kortom, kijk altijd uit naar prikkers! Deze handige combinaties komen in de praktijk heel vaak voor, maar worden ook regelmatig gemist.



Zoek de prikker!

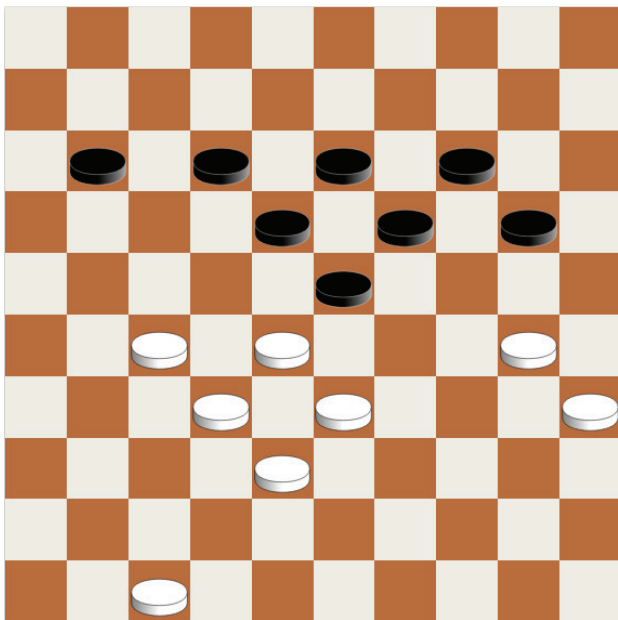
Op de vorige bladzijdes heb je de methode 'prikken' geleerd bij het combineren. Nu probeer je zelf de prikker te vinden.

Vraag 8

In het diagram kan is wit aan zet en kan een prikker uithalen. Probeer wel de juiste schijf in de zwarte stelling weg te halen.

Ook op school wordt er veel gedamd!





Eindspel

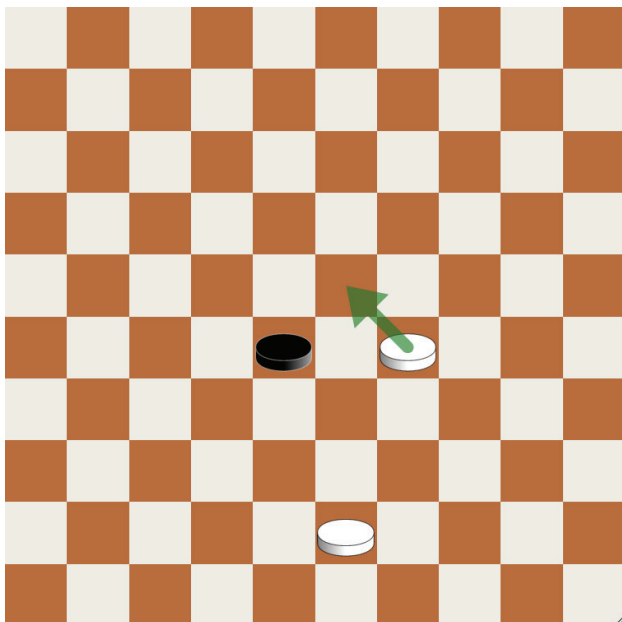
Het eindspel is misschien wel een van de moeilijkste onderdelen bij het dammen. Dit is de eindfase van een dampartij. In het eindspel heb je nog weinig schijven en misschien staan er ook nog dammen op het bord.

Je zou het niet denken, maar in het eindspel heb je enorm veel trucjes. De mogelijkheden zijn soms oneindig. Dat maakt het eindspel een uitdagend onderdeel van het damspel.

In het voorbeeld dreigt zwart naar dam te lopen. Als hij een dam heeft, dan gaat wit niet meer winnen.

Wit moet dus met iets bijzonders komen om het eindspel te winnen. Wit offert een schijf en zet zwart dan vast met zijn laatste schijf in een oppositie. Speel maar eens uit!

Let wel: eerst spelen met de andere schijf levert slechts remise op. Gezien?



Een dam vangen

Een dam is erg sterk. Het is daarom handig om kennis op te doen om de vijandelijke dam te vangen.

Er zijn verschillende manieren om een dam te vangen. In alle gevallen moet je wel schijven of eigen dammen weggeven.

Als je vroeg in de partij in een damcombinatie loopt, is het verstandig om een vangstelling op te bouwen waarin je de vijandelijke dam kan vangen.

In het voorbeeld hiernaast leer je hoe je op een goede manier een dam kan vangen.

Wit is aan zet en vangt de zwarte dam af door eerst de juiste schijf (groene pijl) weg te geven. Zwart moet dan met zijn dam slaan en wit slaat vervolgens met zijn dam de zwarte dam van het bord.

Heb je gezien dat wit niet met de andere schijf de zwarte dam kan vangen?



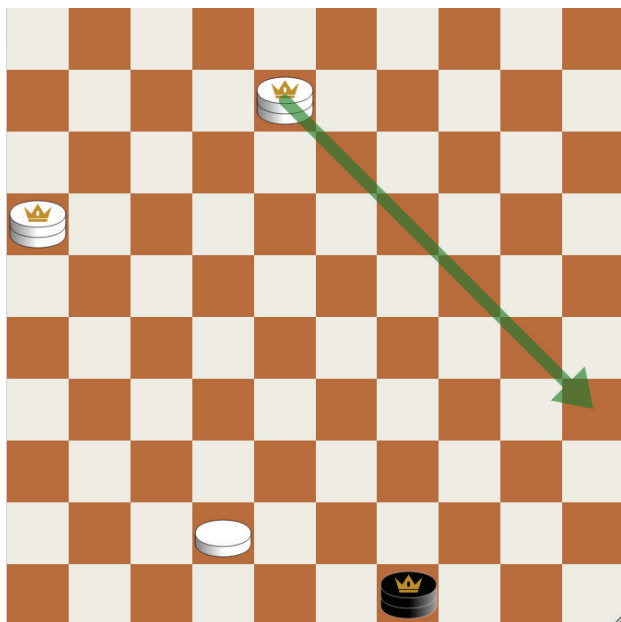
Een dam vastzetten

Om het eindspel te winnen is het niet altijd nodig om de vijandelijke dam te vangen. Winst kan ook worden behaald door de dam van de tegenstander vast te zetten.

In het diagram heeft wit de beschikking over twee dammen en één schijf. Zwart heeft één dam. Het is altijd handig als de vijandelijke dam aan de rand staat, dan heb je meer kans om de dam vast te zetten.

Wit is aan zet en gaat de zwarte dam vastzetten met de zet van de groene pijl. Nu is het goed te zien dat de zwarte dam geen kant meer op kan: hij wordt altijd geslagen op de volgende zet.

Dit is de enige manier om deze stand te winnen, want het weggeven van de schijf levert niks op. De zwarte dam slaat namelijk over twee stukken!



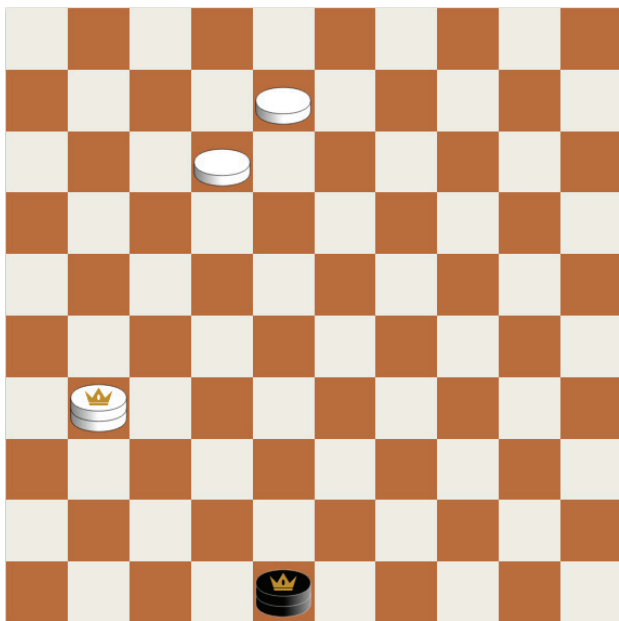
Win het eindspel!

Het is nu aan jou de taak om het eindspel in het diagram op de volgende bladzijde te winnen. Wit heeft één dam en twee schijven. Zwart heeft één dam.

Vraag 9

Wit is aan zet. Hoe gaat wit winnen? En ga je de zwarte dam vangen of vastzetten?





Formaties

In het damspel spelen formaties een hele belangrijke rol. Met formaties kan je namelijk je positie versterken, je kan ermee ruilen om ruimte te krijgen en je kan er ook veel combinaties mee uithalen.

De twee belangrijkste formaties ga je nu leren. Zo leggen we uit wat een 'staart' en wat een 'vork' is.

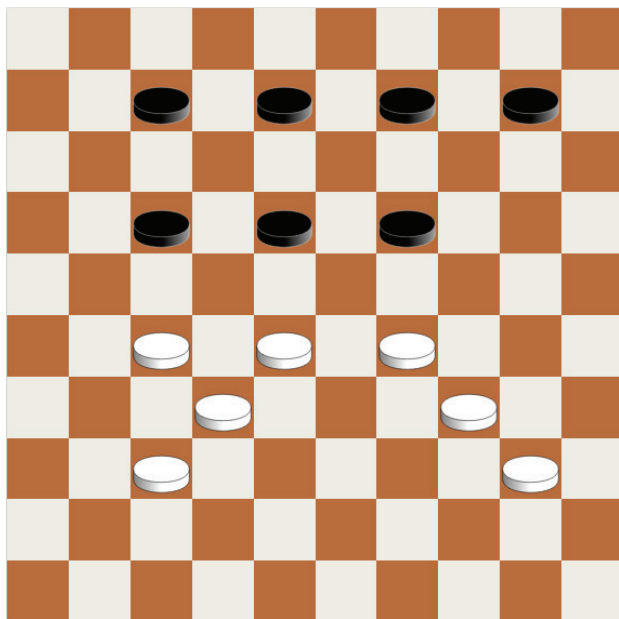
Staart

Een staart (ook wel 'poot' genoemd) is een formatie die bestaat uit drie schijven die recht achter elkaar staan. In het voorbeeld zien we hoe een staart eruitziet.

Vork

Een vork bestaat uit vier schijven. De vork kan je op verschillende plekken van het dambord opbouwen en is erg veelzijdig in gebruik.

Zie je dat wit met beide formaties, de staart en de vork, kan combineren?



Spelregelttest

In deze korte damcursus heb je heel veel verschillende spelregels geleerd. Om je damkennis nog even goed te testen, hebben we op deze en de volgende bladzijde 12 stellingen over de spelregels.

Zijn de volgende spelregels goed of fout?

1. Het bord ligt goed als je linksonder een donker veld ziet. *Goed / Fout*

2. Je mag met een schijf wel vooruit, maar niet achteruit zetten. *Goed / Fout*

3. Je mag wel vooruit, maar niet achteruit slaan. *Goed / Fout*

4. Met een dam moet je zo ver schuiven als je kunt. *Goed / Fout*

5. Slaan is niet verplicht. *Goed / Fout*

6. Aanraken is zetten. *Goed / Fout*

7. Als jouw tegenstander vergeet te slaan, mag je een schijf van hem wegpakken.

Goed / Fout

8. Meerslag gaat voor. Goed / Fout

9. Damslag gaat voor. Goed / Fout

10. Wit mag de partij altijd beginnen. Goed / Fout

11. Wie een dampartij wint, krijgt één punt en wie remise (gelijkspel) speelt, krijgt een half punt. Goed / Fout

12. Je hebt gewonnen als je tegenstander geen enkele zet meer kan doen. Goed / Fout



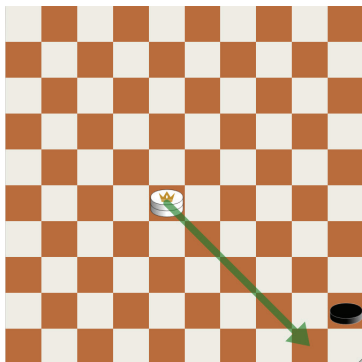
Antwoorden vragen 1-6

Onderstaand vind je de antwoorden van de 9 gestelde vragen en de spelregeltest terug.

Vraag 1: je schuift de schijf naar rechts met winst

Vraag 2: je haalt dam op het rechter veld

Vraag 3: (zie diagram hieronder)



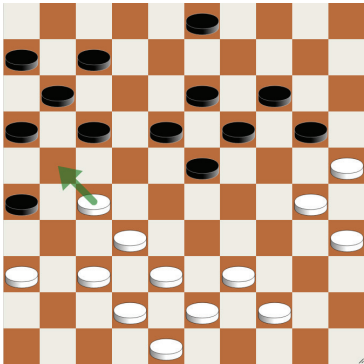
Vraag 4: op het veld met de blauwe cirkel

Vraag 5: de verdediging met de groene pijl

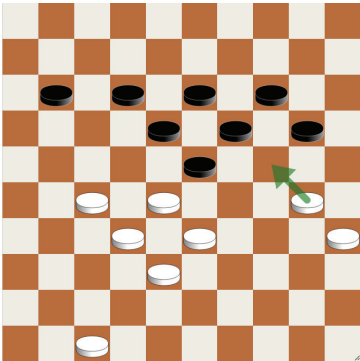
Vraag 6: de ruil is sterk, wit wint door beide zwarte schijven vast te zetten in een oppositie

Antwoorden vragen 7-8

Vraag 7:



Vraag 8:



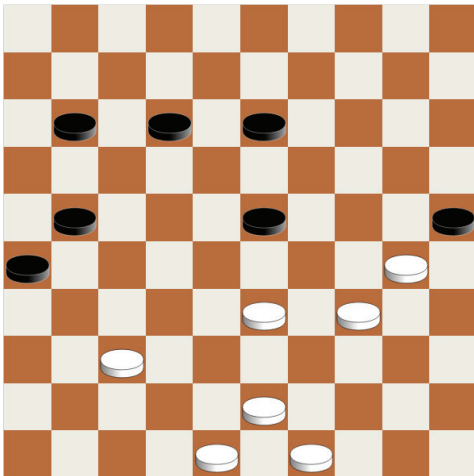
Antwoorden vraag 9 + spelregeltest

Vraag 9:



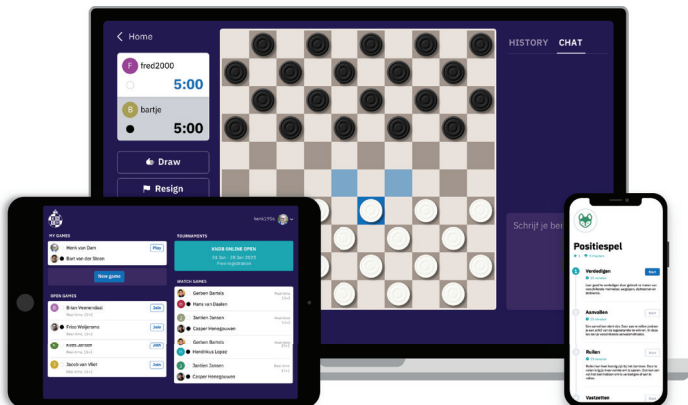
Antwoorden spelregeltest

- | | |
|---------|----------|
| 1: Goed | 7: Fout |
| 2: Goed | 8: Goed |
| 3: Fout | 9: Fout |
| 4: Fout | 10: Goed |
| 5: Fout | 11: Fout |
| 6: Goed | 12: Goed |



Dampuzzel: Wit speelt en wint





WWW.KNDBDAMMEN.NL

Online dammen tegen anderen
Uitgebreide damcursus
Speel tegen de computer

**GA JIJ DE
UITDAGING AAN?
KOM DAMMEN!**

Informatie

Meer weten over Fitter Brein of samen met het team een activiteit organiseren? Neem contact op met Stichting Fitter Brein via de onderstaande gegevens:

Fitter Brein

info@fitterbrein.nl

www.fitterbrein.nl

HANNN

info@hannn.eu

www.hannn.eu | www.meergezondejaren.nl

Online dammen

www.damz.nl (online trainen)

www.lidraughts.org (online spelen en trainen)

www.kndbdammen.nl (damcursus en spelen)

Er is een gratis E-Book 'Leren Dammen' te downloaden op de website van Fitter Brein.

Koninklijke Nederlandse Dambond

www.kndb.nl | www.slimmezet.org

Met dank aan alle samenwerkingspartners
en in het bijzonder:

provincie
Drenthe



provincie
groningen