

Zwischen Matte und Uniform

Als Polizistin trägt sie Verantwortung, als Spitzensportlerin gewinnt sie Medaillen. Inga Boruch zählt zu den erfolgreichsten österreichischen Athletinnen im Brazilian Jiu-Jitsu und No-Gi-Grappling.

Seit Dezember 2023 steht Inga Boruch im Dienst der österreichischen Polizei. Seit 1. Dezember 2025 gehört sie dem Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres an. Das ermöglicht es ihr, internationale Wettkämpfe mit ihrem Polizeidienst zu vereinbaren.

Zum Kampfsport kam sie mit sechs Jahren. Den Anstoß erhielt sie durch ihren älteren Bruder, der Judo trainierte. Aus dem gemeinsamen Hobby entwickelte sich eine Leidenschaft, die bis heute anhält. Später wechselte Boruch zum Brazilian Jiu-Jitsu und No-Gi-Grappling. Von ihrer Judo-Ausbildung profitiert sie bis heute. Vor allem im Standkampf verschaffen ihr Wurftechnik, präzises Timing und das Gespür für den richtigen Moment entscheidende Vorteile. Im No-Gi-Grappling, bei dem ohne traditionellen Kampfanzug gekämpft wird, nutzt sie diese Stärken, um Gegnerinnen unter Druck zu setzen.

2025 gewann Boruch den No-Gi-Europameistertitel in Zadar (Kroatien). Im Finale zwang sie ihre Gegnerin mit einem perfekt angesetzten Armhebel zur Aufgabe. Bei den Europameisterschaften 2026 in Pitesti (Rumänien) sicherte sie sich nach vier Kämpfen erneut die Goldmedaille. Gleichzeitig gewann Österreich erstmals die Nationenwertung. Hinzu kommen Medaillen bei internationalen Spitzenturnieren, wie der IBJJF-Europameisterschaft in Lissabon. Beim Brasileiro No-Gi 2026 gewann Boruch eine Goldmedaille.

Polizeidienst und Spitzensport. Parallel zu ihrer internationalen Karriere absolvierte Boruch die Polizeiausbildung im Bildungszentrum der Sicherheitsexekutive in Graz. Heute versieht sie Dienst als Inspektorin und verbindet den Polizeiberuf mit dem Spitzensport. „Mit Disziplin und Ambition kann man alles erreichen“, sagt sie.

Ihre Trainingseinheiten absolviert sie überwiegend in Wien – unter anderem bei Renzo Gracie Vienna sowie im Polizeisportverband unter Landestrainerin Nicole Urschinger. Die Zugehörigkeit zum Spitzensportkader des Innen-



Polizeispitzensportlerin Inga Boruch (re.) zählt zu den erfolgreichsten österreichischen Athletinnen im No-Gi-Grappling

ministeriums schafft dafür die notwendigen Rahmenbedingungen. Auch im Polizeidienst zahlt sich ihre jahrelange Kampfsporterfahrung aus. Kontrolltechniken, Hebel und Fixierungen können im Einsatz dazu beitragen, Menschen zu schützen und gefährliche Situationen rasch unter Kontrolle zu bringen.

Technik und Taktik. Boruch gilt als technisch vielseitige Kämpferin. Besonders erfolgreich ist sie mit Submissions – Hebel- und Würgetechniken, die Kämpfe vorzeitig entscheiden können. „Auf Top-Niveau geht es aber weniger um die reine Technik als um die bessere Wettkampfstrategie“, sagt sie. Niederlagen analysiert sie akribisch.



Boruch ist seit 1. Dezember 2025 im BMI-Spitzensportkader

Durch Kämpfe gegen starke Gegnerinnen hat sie ihren Stil kontinuierlich weiterentwickelt.

Gerade die Bereitschaft, sich ständig weiterzuentwickeln, macht sie zu einer der konstantesten Athletinnen Europas.

Spitzenleistungen entstehen nicht allein durch Talent. Hinter jedem Titel stehen unzählige Trainingsstunden, Rückschläge und persönlicher Verzicht. „Man muss Prioritäten setzen. Wenn ich die Matte betrete, steht der Sport im Vordergrund und ich kann jeglichen Stress vergessen“, sagt Boruch. Freizeit bleibt ihr kaum. Training, Polizeidienst und internationale Wettkämpfe bestimmen ihren Alltag. Den Rückhalt findet sie bei ihrer Familie und ihren Freunden. Besonders ihre Eltern verfolgen nahezu jeden Wettkampf – unabhängig davon, in welcher Zeitzone er stattfindet.

Nächste Ziele. Ihr Blick richtet sich bereits auf das nächste große Ziel: Nach einer intensiven Vorbereitungsphase in Brasilien stehen die Weltmeisterschaften im Mittelpunkt. Dort trifft Boruch auf Athletinnen insbesondere aus Brasilien, Kroatien, Rumänien, Israel und den USA. Langfristig verfolgt sie ein weiteres Ziel: die Teilnahme an den World-Games 2029 in Deutschland, dem bedeutendsten Multisportevent für nicht olympische Sportarten. „Egal, wie schwierig die Situation ist – man kann sich immer verbessern, wenn man nicht aufgibt.“ W. W.