В хуннское время в низовьях реки Сырдарьи жил оседлый европеоидный народ хиони ты, происходящий из круга народов сарматского мира. В силу того, что между их поселениями и державой гуннов находилась пустыня, военных столкновений между этими двумя народами не происходило. Естественными противниками хи онитов были иранцы, с которыми они вели длительные войны с переменным успехом, иногда выступая их союзниками в войнах с другим противником. В 557 г. под ударами тюрок Истми хана хиониты вынуждены были бежать на запад под защиту угорских племен. Спастись удалось всего 20 тысячам, к которым впоследствии присоединились 10 тысяч угров из племен тарниах, кочагир и забендер, также пострадавших в ходе тюркской экспансии. Обладая незначительными военными силами, хиониты, по мнению известного отечественного историка Л. Н. Гумилева, пустились на хитрость, присвоив себе имя полу-легендарного воинственного народа абары, что вызвало панику у прикаспийских народов и позволило хионитоуграм — аварам — практически беспрепятственно добраться до Паннонии. В Паннонии авары вступили в союз с лангобардами, что позволило им сокрушить гепидов и укрепиться на Тисе и Дунае. Впоследствии им удалось победить франков и даже захватить их короля Сигберта Австралийского. В зависимость от аваров попало болгарское племя кутургуров, им также удалось разгромить славянское племя антов, бывших верных союзников хуннов. В результате привлечения на свою сторону южных славян — склавинов, аварам удалось значительно увеличить численность своих военных отрядов, что позволило им развязать опустошительную войну против Византии за обладание Балканским полуостровом. В ходе ожесточенных боевых действий практически все древнее население Фракии, Македонии и Греции было истреблено, а земли заняты славянами, пришедшими в составе аварского войска. Успех военных кампаний 619—620 гг. против Византии был обусловлен не только военной мощью Аварского каганата, но и дипломатическими успехами его правителей, которым в ходе предпринятых дипломатических усилий удалось добиться союза с Ираном против Византии, что в конечном итоге и обеспечило успех военных действий. Ход военных кампаний был настолько успешен, что аварским войскам удалось дойти до стен Константинополя, где их продвижение было остановлено. Военные устремления авар распространялись не только на территории Византийской империи, опустошительным набегам подвергались и германские земли. В период расцвета могущества Аварского каганата его влияние распространялось на земли от Каспийского до Черного и Средиземного морей. Будучи потомками оседлого населения, авары строили укрепленные поселки и небольшие деревянные крепости, обеспечивающие контроль над приобретенными землями. Наличие укрепленных пунктов позволило аварам, несмотря на войны с обретшими независимость славянскими племенами и натиск франков, удержать за собой некоторые земли в Паннонии вплоть до прихода туда венгров в 899 г., с которыми они объединились и в конечном итоге смешались. Влияние на восточные земли Аварского каганата и побережье Черного моря было утеряно в результате возникновения и усиления Хазарского каганата. Несмотря на то, что авары-хиониты и приютившие их угры по сути были оседлыми народами, основу их военной мощи составляла кавалерия. Конные соединения авар не отличались большой численностью, по всей видимости, не превышавшей 10 тысяч. Однако, несмотря на относительно небольшое количество всадников, конное войско авар отличалось высокой боеспособностью, что могло обуславливаться наличием в его составе значительного числа хорошо вооруженных воинов, многие из которых имели качественное защитное снаряжение (что подтверждается многочисленными археологическими находками). В отличие от потрясателей Европы гуннов, авары не вели постоянных тотальных военных действий, призванных измотать противника в непрекращающихся стычках. Относительно небольшая численность конницы и войска в целом не позволяла проводить ни стремительные рейды в тыл противника, ни вести полномасштабную партизанскую войну в тылу противника, а также сражаться на два и более фронтов. Стратегия авар строилась на стремительных ударах по противнику, опустошению захваченных территорий с последующим отходом на уже «освоенные» земли, защищенные укрепленными поселками, строительство которых также способствовало контролю над захваченными территориями. Не пренебрегали авары и возможностью нанести сокрушительное поражение противнику в генеральном сражении. Умели они также, по всей видимости, брать штурмом укрепления. Чудовищную жестокость, проявляемую аварами на захваченных территориях и в отношении противника, также можно объяснить малочисленностью авар, которые вынуждены были внушать ужас в сердцах своих врагов, дабы не быть уничтоженными превосходящими силами противника, который, пребывая в панике от ужаса, терял волю к сопротивлению. В бою конница авар старалась расстроить ряды противника в результате массированного обстрела с последующей атакой в плотном строю.